Med.
844

Staatl. Biblioth...
Regensburg

SBR069027032856

Med. 844

Gesundheitslehre

für

Kinder

von

Johann Adam Schmerler,

Rector an der gemeindlichen Schule

in Fürth.

Zweite unveränderte Auflage.

Nürnberg,

bey Ernst Christoph Grattenauer,

1795.

Vorrede.

Die Nothwendigkeit des Unterrichtes der Jugend in den wichtigsten Regeln zur Erhaltung der Gesundheit ist wohl nicht dem geringsten Zweifel ausgesetzt, und von allen vernünftigen Erziehern längst eingesehen worden. Wir haben auch von würdigen Männern schon einige vortrefliche Schriften *) erhalten, welche auf die Beförderung des diätetischen Unterrichtes abzwecken. Diese Schriften haben gewiß manches Gute gewirket, und würden noch mehr Gutes gewirkt haben, wenn sie nicht theils zu theuer wären, als daß sie der Jugend allgemein in die Hände gebracht werden

*) Lehrern, welche bey dem diätetischen Unterrichte meine Gesundheitslehre gebrauchen, und darüber gute Bücher nachzulesen wünschen, kann ich folgende empfehlen: Vorlesungen für die mittlere Jugend über den menschlichen Körper, und die Mittel sich gesund zu erhalten, Lübeck, 1785. Stuvens Lehrbuch der Kenntniß des Menschen, Braunschweig, 1791. Kosmologische Unterhaltungen für die Jugend, 3ter Band, welcher von dem Menschen handelt. Briefe eines Arztes an seinen Freund über den menschlichen Körper, herausgegeben von D. Platner, Lpz. 1770. Junkers Grundsätze der Volksarzeneykunde, Halle, 1787. Makenzius Geschichte der Gesundheit, und Kunst, sie zu erhalten. Kühns Diät oder Lebensordnung, Breslau und Hirschberg 1788. Zückerts allgemeine Abhandlung von den Nahrungsmitteln, Berl. 1775. Grundlage medicinisch-anthropologischer Vorlesungen für Nichtärzte von Usteri, Zürch 1791.

werden könnten, theils eine höhere Bildung voraussetzten, als man bey dem größten Theile der Jugend voraussetzen darf, und theils für den größten Theil derselben wirklich zu viel enthielten. Diese Behauptung kann und soll den Schriften, von welchen die Rede ist, nicht im geringsten zum Vorwurfe oder Nachtheile gereichen, da ihre Verfasser keinen ausgebreiteten Plan vor Augen hatten, und ihres eingeschränkten Zweckes gewiß nicht verfehlten. Aber eben deswegen ist in dem pädogogischen Fache hier noch eine Lücke, welche mancher würdige Schulmann schon öfters bemerket haben wird. Der Faustische Entwurf eines Gesundheitscatechismus, würde diese Lücke ausgefüllt haben, wenn er nicht so viele und wesentliche Fehler hätte, welche ihn beynahe ganz unbrauchbar machen *). Ob, und in wie fern ich glücklicher gewesen bin, dem Bedürfnisse eines Leitfadens bey dem diätetischen Unterrichte abzuhelfen, mag das Publikum beurtheilen. Ich habe die Gesundheitslehre, welche ich demselben hiemit übergebe, meinen Schülern schon längst vorgetragen, und glaube nach meiner Erfahrung so viel behaupten zu dürfen, daß der diätetische Unterricht gut unterwiesenen Kindern von 8 bis 12 Jahren auf diese Art vorgetragen und verständlich gemacht werden kann. Für Kinder, welche jünger sind, scheint mir ein zusammenhängender diätetischer Unterricht weniger zweckmäßig zu seyn. In Ansehung derselben kann man es nach meiner Meynung bey einzelnen, gelegenheitlich ertheilten Lehren und Warnungen (z. B. vor kaltem Trinken in dem erhitz-

*) Dieß habe ich in dem LXV. Blatte der Nürnbergischen gelehrten Zeitung umständlich bewiesen.

erhitzten Zustande des Körpers rc.) um so viel mehr bewenden lassen, da es die Pflicht der Aeltern ist, die Sorge für die Diät ihrer Kinder zu übernehmen, so lange diese noch keine ordentliche Ueberlegung anstellen können. So wenig ich die Verbindung läugne, in welcher die Pflicht, für die Gesundheit zu sorgen mit der moralischen Religion stehet: so kann ich doch zwischen einer in das Detail gehenden Gesundheitslehre oder Diätetik keine andere als eine entfernte Verbindung mit der Religion wahrnehmen, so wie sie zwischen dieser und einer jeden nützlichen Wissenschaft gefunden wird. Wollte man nun den Unterricht in einer jeden nützlichen Wissenschaft unmittelbar an die Religion anschließen, oder zu einem Theile des Religionsunterrichtes machen: so würde dieser viel zu sehr ausgedehnt werden, und wir würden alsdann mit dem Religionscatechismus nicht nur einen Gesundheitscatechismus, sondern auch einen ökonomischen, naturhistorischen, physicalischen, technologischen, historischen, politischen, geographischen rc. Catechismus verbinden müssen. Wenn jemand die Wichtigkeit des Unterrichtes in Gegenständen dieser Art erkennt und anerkennt: so glaube ich dieß von mir behaupten zu dürfen; aber für ihre unmittelbare Verbindung mit dem Religionsunterrichte würde ich nicht stimmen, wenn ich eine Stimme zu geben hätte. Nach meinem Dafürhalten ist es besser und der Natur der Sache angemessener, den Unterricht in den Wissenschaften, welche nicht zunächst die Sittlichkeit und Tugend betreffen, nach besonders dazu eingerichteten Lehrbüchern zu ertheilen, und ihre nähere oder entferntere Beziehung auf die Religion da zu zeigen, wo die

die Sache selbst eine schickliche Gelegenheit dazu gibt. So kann man auch bey dem Religionsunterrichte auf die übrigen Wahrheiten und Kenntnisse aufmerksam machen, welche denselben in gewissen Punkten berühren, und sich auf ihre weitere Ausführung bey dem Unterrichte in diesem oder in jenem Fache berufen. Aber diese Wahrheiten und Kenntnisse, welche nur in einer mehr oder weniger entfernten Verbindung mit der Religion stehen, dürfen mit dieser nicht vermengt, sondern müssen von ihr abgesondert werden. Dieß scheint mir so einleuchtend und so wahr zu seyn, daß ich glaube, es nicht weiter beweisen zu dürfen, wozu hier ohnedieß der Ort nicht ist. Indessen wollte ich die bisher beygebrachten Bemerkungen deswegen nicht unterdrücken, weil sie meinen Beurtheilern den Gesichtspunkt näher angegeben werden, aus welchem ich den diätetischen Unterricht betrachte, und aus welchem, wenn er richtig ist, ich meine Gesundheitslehre für Kinder beurtheilt zu sehen wünsche.

Geschrieben im Monathe Julius
1793.

Von dem menschlichen Körper.

Da ich mir vorgenommen habe, euch, meine lieben Kinder, mit den wichtigsten Regeln der Gesundheitslehre bekannt zu machen, [illegible]er euch eine Anweisung zu geben, was ihr [illegible] thun [illegible], um eure Gesundheit zu schonen und zu [illegible] will ich einen kurzen Unterricht von dem men[illegible] Körper vorausschicken. Wenn ihr diesen Unterric[illegible] gefasset haben werdet: so wird es mir um so viel leichter seyn, die Gesundheitslehre auf denselben zu gründen.

Von den Knochen.

Die Knochen des Körpers sind die Grundlage und die Stütze der weichen Theile desselben; so wie auch einige zur Verwahrung der edlern Eingeweide, z. B. des Hirns, des Herzens und der Lunge dienen. Man zählt an dem Körper eines erwachsenen Menschen ungefähr 256. an dem Körper eines Kindes aber, bey 300. Knochen. Dieser Unterschied kommt daher, weil bey einem Kinde die Knochen noch mehr von einander abgesondert, bey einem großen Menschen aber mehr zusammen gewachsen sind. Da wir unsere Glieder nach den verschiedensten Richtungen biegen und bewegen sollten: so hat sie der Schöpfer aus abgesetzten Theilen zusammen gefüget, und mit Gelenken versehen. Diese Gelenke hat er mit starken und zähen Bändern umwunden, von welchen sie zusammen gehalten werden. Zwischen diesen Gelenken befinden sich weichere Knorpel,

damit sich nicht die Knochen durch die unmittelbare Berührung an einander reiben und abnützen. Diese Knorpel werden durch einen fetten Saft schlüpferig erhalten. Jedes Bein ist noch insbesondere mit einem sehr zarten Häutchen umgeben, welches man die Beinhaut nennt, und welches die Knochen von außen mit einem gewissen klebrigen Safte befeuchtet und ernähret. Die meisten Knochen des Kopfes, der Brust und des Rückgrades sind inwendig schwammicht und locker; die Knochen der Arme und der Beine sind inwendig hohl, damit sie nicht den Körper durch eine zu große Last beschweren. In diesen hohlen Röhren der Knochen befindet sich das Mark, eine öhlichte Feuchtigkeit, von welcher dieselben nicht nur inwendig zäh und geschmeidig erhalten, sondern auch ernähret werden.

Von den Muskeln.

Zur Bewegung der Knochen, Beine und Glieder dienen die Muskeln, welche aus vielen zähen und biegsamen Fasern bestehen, und das Fleisch ausmachen. Jeder Muskel ist mit einer besondern Hülle umgeben, welche die Fetthaut, oder das zellenförmige Gewebe genennt wird. Diese Haut verhindert die Reibung und das Zusammenwachsen der Muskeln, nimmt in ihre Zwischenräumchen die überflüssigen Säfte auf, welche den Körper eine Zeit lang ernähren, wenn er keine ordentlichen Nahrungsmittel genießen kann. Die Anzahl der Muskeln wird auf 500. angegeben. Sie bewegen sich alle nicht anders als durch die Mitwirkung der Nerven, welche durch sie gehen. Wenn daher der Nerve eines Muskels zerrissen oder abgeschnitten ist: so kann sich auch der Muskel nicht mehr bewegen.

Von

Von den Nerven.

Die Nerven gleichen dichten Saiten oder weißen Schnüren, von welchen jede aus unzähligen äußerst feinen Fäden bestehet. Sie nehmen ihren Ursprung theils aus dem Gehirne, theils aus dem Rückenmarke, und verbreiten sich alsdann über den ganzen Körper. Die Nerven setzen uns in den Stand, so wohl auf die äußerlichen Dinge zu wirken, als auch die Eindrücke zu empfinden, welche von denselben auf uns gemachet werden. Da die äußersten Enden der Nerven über unsern ganzen Körper verbreitet sind: so fühlen wir auch an dem ganzen Körper. Wo keine Nerven sind, z. B. an den Haaren und Nägeln, da können wir auch nichts fühlen. Das Gefühl ist der Hauptsinn des Körpers, von welchem die übrigen nur besondere Arten sind.

Von den Augen und dem Gesichte.

Die Sinne des Gesichts, des Gehörs, des Geruchs, des Geschmackes sind in dem Kopfe angebracht, welcher, theils zur Erwärmung, theils zur Zierde, mit Haaren bedeckt ist. Die Augen nehmen die höchste Stelle ein, und sind durch diese ihre Lage geschickt, desto weiter umher zu sehen. Der Augapfel bestehet aus verschiedenen Häuten und Feuchtigkeiten, durch welche die Lichtstrahlen so gebrochen werden, daß sie auf dem Netzhäutchen das Bild der gesehenen Gegenstände darstellen. Dieses Häutchen ist ein feines Gewebe, in welches sich die Sehnerven verlieren, durch welche das vorgestellte Bild aufgenommen, und zu der Seele gebracht wird. Der Stern des Auges erweitert sich im Dunkeln, so wie er sich bey einem sehr hellen Lichte verengert, damit nicht mehrere Lichtstrahlen hineinfallen, als das Netzhäutchen aufzunehmen fähig ist. Das plötz-

plötzliche und häufige Eindringen der Lichtstrahlen in das Auge ist schädlich, und thut wehe, wie ihr es schon zu Nachts bey dem Anzünden des Lichtes bemerket haben werdet. Das Auge ist mit sechs Muskeln versehen, durch deren Hülfe wir es gegen verschiedene Seiten hinrichten können. Es liegt in einer knöchernen Höhle, welche es vor Gefahren schützt, und durch eine, in den Thränendrüsen bereitete, Feuchtigkeit schlüpferig erhalten wird. Die Augenbraunen dienen zur Verschönerung des Gesichtes, und zur Ableitung des Schweißes; die Augenwimpern dienen zur Abhaltung des Staubes, der Insecten und des allzu häufigen Lichtes; die Augenlieder, welche sehr weich sind, damit sie das Auge nicht verletzen, können wir nach unsrer Willkühr zuschließen, um uns die Ruhe des Schlafes zu verschaffen, oder um die Augen zu verwahren.

Vo. den Ohren und dem Gehöre.

Die Ohren sind künstliche Höhlungen an beyden Seiten des Kopfes. Die äußern Ohren sind dazu bestimmt, den Schall oder die bewegte Luft aufzufangen. Der Schall wird alsdann, durch den innern schneckenförmig gewundenen Gehörgang, weiter zu dem Trommelfelle gebracht, welches diesen Gehörgang verschließt, aus einem zarten Häutchen bestehet, und über einen länglichrunden ausgehöhlten Knochen gespannt ist. Durch dieses Trommelfell wird der Schall den übrigen Gehörswerkzeugen und Gehörsnerven mitgetheilt, und bis in das Gehirn fortgepflanzt. Die gewundene Krümmung des Ohres dienet dazu, die feinern Gehörwerkzeuge, welche tief inwendig liegen, zu verwahren, den Schall zu verstärken, und den Insecten das Eindringen zu verwehren. Dieses Eindringen der Insecten wird auch beson-

besonders durch das Ohrenschmalz verhindert, welches sehr bitter und solchen Thierchen sehr zuwider ist.

Von der Nase und dem Geruche.

Die Nase, welche das Werkzeug des Geruches ist, bestehet aus zwey hervorragenden Höhlen, welche so wohl außen als inwendig gegen den Mund geöffnet sind. Der äußerliche Theil der Nase bestehet oben aus Knochen, unten aber aus Knorpeln, welche die Nasenlöcher bilden. Diese sind inwendig mit einer zarten schleimigen Haut, und mit vielen zarten Nerven überzogen, welche von dem Gehirne herab kommen, und durch das Siebbein gehen. Mit diesen Nerven können wir alle Arten von Dünsten wahrnehmen, welche sie berühren, das heißt, wir können riechen. Die Nase ist außerdem noch zum Durchgange des Athems, und zur Ausführung des unnützen Schleimes bestimmt, welcher sich in derselben sammelt.

Von der Zunge und dem Geschmacke.

Das Werkzeug des Geschmackes, die Zunge, befindet sich in dem Munde. Sie bestehet aus Muskeln, und ist mit Nerven versehen, welche aus dem Gehirne kommen, in unzähliche kleine Aestchen zerspalten, an der Oberfläche dieses Gliedes mit seinen Aederchen verwebet sind, und ein besondres Häutchen bilden. Auf diesem Gewebe von Nerven und Adern erheben sich viele Wärzchen, durch welche wir die Speisen und Getränke schmecken, oder es empfinden, ob uns dieselben angenehm oder unangenehm sind, indem durch die Berührung der Nerven in diesem eine Veränderung hervorgebracht wird, die sich bis in das Gehirn fortpflanzt.

Von der Zunge und dem Geschmacke.

Von den Zähnen.

Die Zunge hat an dem Geschäfte der Ernährung des menschlichen Körpers einen vorzüglichen Antheil, indem sie dazu dienet, die guten Speisen von den schlechten zu unterscheiden, die Speisen in dem Munde zu bewegen, und sie, wenn sie genug gekäuet sind, hinab zu schlucken. Zum Käuen der Speisen haben wir die Zähne bekommen. Diese sind von dreyfacher Art, nämlich die Schneidezähne, vier oben und vier unten, welche die Speisen zertheilen; neben diesen die vier Spitzzähne, von welchen einer auf der rechten und einer auf der linken Seite in der obern wie in der untern Reihe stehet; und die Backenzähne, von welchen oben wie unten fünf auf jeder Seite sind. Ein erwachsener Mensch hat also gewöhnlich zwey und dreyßig Zähne. Die Zähne, welche der Mensch in der Kindheit bekommt, und welche erste oder Milchzähne heißen, fallen nach dem sechsten, siebenten oder achten Jahre aus. Alsdann erscheinen die zweyten oder wahren Zähne, deren hervorragender Theil die Krone, der verborgene aber die Wurzel genannt wird. Diese stiftförmigen Wurzeln sind inwendig hohl, und haben an ihren Enden eine enge Oeffnung, durch welche sich ein paar Aederchen und eine Nerve bis zu der Krone erstrecken, um dem Zahne Wachsthum und Leben zu ertheilen. Wenn diese Aederchen und Nerven verdorben sind: so werden die Zähne hohl und brandig. An diesen Nerven, nicht an den Kronen der Zähne, empfindet man auch den Zahnschmerzen; denn nur jene, aber nicht diese, sind der Empfindung fähig.

Von

Von dem Schlunde, von dem Magen, von den Gedärmen und Eingeweiden.

Wenn die Speisen vermittelst der Zähne gehörig zermalmet, mit dem Speichelsafte, welcher während des Käuens aus den benachbarten Speicheldrüsen hervorquillt, vermischt sind: so fallen sie aus dem Munde durch eine häutige, mit Muskeln umgebene Röhre, welche der Schlund heißt, in den Magen. Dieser ist ein länglich rundes geräumiges Behältniß, welches in dem Unterleibe quer von der linken zur rechten liegt, und zwey Oeffnungen hat, welche der obere und untere Magenmund genennet werden. In dem Magen befindet sich eine seifenartige Feuchtigkeit, welche geschickt ist, die Speisen aufzulösen, und in einen dünnen Brey zu verwandeln, wozu auch die beständige wurmförmige Bewegung des Magens das Ihrige beyträgt. Dieser Brey gehet aus dem Magen in die Gedärme, welche beynahe noch sechs Mahl so lang als der ganze Mensch sind. Der Schlund, der Magen und die Gedärme machen eigentlich nur einen einzigen Schlauch aus, welcher an einigen Stellen weit, an andern enge und auf verschiedene Weise hin und her geschlungen ist, damit er in dem Bauche Platz habe. Wenn die Speisen in dem Magen verdaut sind, und in die Gedärme übergehen: so vermischet sich ein speichelartiger Saft, welcher aus der Gekrößdrüße, und ein gelblicher bitterer Saft, die Galle, welche in der Leber bereitet wird, mit ihnen, um die in dem Magen zu einer Art von Brey verarbeiteten Speisen noch weiter aufzulösen, und die nahrhaften Bestandtheile desselben zu entbinden. Auch die Milz, ein zartes Gewebe von kleinen Zellen und Adern nahe am Magen, welche das Blut zur Absonderung der Galle vorbereitet, hat dadurch auf die Beförderung

der Verdauung einen nicht unbeträchtlichen Einfluß. Aus dem sogenannten Zwölffingerdarm, welcher sich zunächst an den Magen anschließt, gehen die verdauten Speisen in den Leerdarm, dann in den Krummdarm. Zwischen diesen Därmen befindet sich das Gekröse, eine mit vielen Falten und Krümmungen versehene Fetthaut, welche viele kleine Oeffnungen (Milchgefäße) hat, durch welche sie den Nahrungssaft einsauget. Dieser Saft wird alsdann dem Blute, dessen Eigenschaften er annimmt, vermischt, mit demselben allen Theilen des Körpers zugeführt, und von der Natur zur Absonderung verschiedener Feuchtigkeiten und zur Ernährung des Körpers benützet. Was dem Körper unnütz oder schädlich ist, wird auf verschiedenen Wegen ausgeführet.

Von dem Blute, von dem Herzen, von den Adern.

Das Blut ist der vornehmste Saft des menschlichen Körpers, und beweget sich durch die Adern in einem unaufhörlichen Kreislaufe, so lange der Mensch lebt. Die wichtigsten Werkzeuge zur Beförderung dieses Kreislaufes, so wie überhaupt zur Erhaltung des menschlichen Lebens, sind das Herz und die Lunge. Das Herz bestehet aus lauter starken Muskeln, welche in Gestalt eines kurzen, dicken und stumpfen Kegels sehr genau mit einander verbunden sind. Es liegt in der linken Seite der Brust, ist mit einem beutelförmigen Behältnisse umgeben, welches der Herzbeutel genannt wird, und hat in der Mitte eine Scheidewand, welche es in die zwey Herzkammern theilet. Das Herz hat die Kraft, sich wechselsweise zusammen zu ziehen und auszudehnen. Wenn es sich ausdehnet, so füllt es sich mit Blute; wenn es sich zusammen zieht, so stößt es das eingenommene Blut wieder in den Körper fort. Das Aufnehmen und

und Fortstoßen des Blutes geschieht durch die Adern, welche in Pulsadern (Arterien) und in Blutadern (Venen) eingetheilet werden. Durch die Pulsadern wird das Blut von dem Herzen in die Lunge und in alle Theile des Körpers geführet. Die Blutadern führen das Blut wieder zu dem Herzen zurück. Beyde endigen sich in unzähliche äußerst kleine Röhrchen, welche so enge sind, daß sie kein rothes Blut mehr fassen können, und eine weiße Feuchtigkeit, die sogenannte Lympha, den edelsten Theil des Blutes, enthalten. Der Kreislauf des Blutes in dem Körper gehet mit solcher Geschwindigkeit von Statten, daß die ganze Menge desselben in Zeit von einer Stunde bey 23—24 Mahl in dem Körper herum kommt, und das Herz sich in dieser Zeit bey 4500 Mahl ausdehnt und zusammenzieht. Diese Bewegung, welche an dem Herzklopfen oder an dem Pulsschlage wahrgenommen wird, geschieht bey einem kleinen Kinde in einer Minute 120—130 Mahl, bey einem Greise aber kaum sechzig Mahl.

Von der Lunge.

Auch die Lunge hat die Kraft, sich zusammen zu ziehen und wieder auszudehnen mit dem Herzen gemein. Sie bestehet aus zwey schwammichten, blaßrothen Theilen, welche von einander abgesondert und unter dem Namen der Lungenflügel bekannt sind. Diese Lungenflügel hängen in der Brusthöhle auf beyden Seiten, und bestehen aus einem Gewebe von unzählbaren Bläschen und Aederchen. Die Lunge befördert den ordentlichen Kreislauf des Geblütes, so wie sie dasselbe zugleich durch das Ein- und Ausathmen der Luft reiniget und erfrischet. Dieses geschieht durch eine knorpelichte Röhre, welche die Luftröhre heißt, vor dem Schlunde liegt, und oben an ihrer Oeffnung eine kleine Klappe hat, die sich nach

Bedürfniß öffnet oder schließet. Das letztere geschieht besonders bey dem Hinunterschlingen der Speisen und Getränke, welche über die Luftröhre hinweggehen müssen, um in den Schlund und von da aus in den Magen zu gelangen. Die Lunge setzet uns auch in den Stand, durch eine stärkere Herausstoßung der Luft zu reden, zu singen, und zu lachen.

Von der Brust, von dem Rumpfe, von den Händen und Füßen.

Die Brust besteht aus zwölf gekrümmten Rippen, welche an dem Rückgrathe befestiget sind, und das Herz und die Lunge verwahren.

Oben endiget sich der Rumpf in den Hals, durch welchen er mit dem Kopfe zusammenhängt, und in die Arme. An diesen befindet sich die Schulter, der Ellenbogen und die Hand mit den fünf Fingern, deren jeder drey Gelenke hat. Unten endiget sich der Rumpf in zwey festen beweglichen Säulen, welche aus den Oberschenkeln, den Unterschenkeln und den Füßen bestehen.

Von der Haut.

Der ganze Körper des Menschen ist mit einer Haut umgeben, an welcher man drey besondere Häutchen unterscheidet. Das Oberhäutchen ist ein unempfindliches Gewebe von Fäserchen, die durch einander geschlungen sind, und viele kleine Oeffnungen oder Schweislöcher zur Ausführung entbehrlicher oder schädlicher Säfte haben, so wie andere kleine Röhrchen auf der Oberfläche unsrer Haut zur Einsaugung der Luft vorhanden sind. Unter diesem feinen Oberhäutchen befindet sich die eigentliche Haut, welche aus vielen nervigen Fasern, Blutgefäßen und Drüsen zusammen gesetzt, und das Werk-

zeug

zeug des Gefühles ist. Unter der eigentlichen Haut liegt die Fetthaut, ein zelliges Gewebe, dessen Gefäße mit Fett oder Oel angefüllt sind.

Gesundheitslehre.

Nachdem ich euch, meine Lieben, mit der weisen Einrichtung des menschlichen Körpers bekannt gemacht habe: so werdet ihr es selbst einsehen, daß es für euch höchst wichtig, daß es Pflicht für euch ist, für die Erhaltung eures Körpers und für eure Gesundheit zu sorgen. Diese Verpflichtung zu der vernünftigen Sorge für die Gesundheit eures Leibes wird euch um so viel deutlicher einleuchten, wenn ihr nur mit einiger Aufmerksamkeit über den großen Werth der Gesundheit nachdenket. Diese ist unter allen irrdischen Gütern das erste und größte, ohne dessen Besitz wir die übrigen Güter und Freuden der Erde gar nicht genießen können. Was würden euch die größten Schätze und Reichthümer, was würde euch die höchste Ehre helfen, wenn ihr nicht gesund wäret? Würdet ihr wohl das Glück der Gesundheit, dessen ihr euch jetzt freuet, mit dem Glück des mächtigsten und größten, aber von Krankheit und von Schmerzen gequälten Königes vertauschen mögen? Ich weiß es gewiß, daß ich in dem Namen eines jeden von euch mit Nein! antworten darf. Jetzt, da ihr gesund seyd, genießet ihr euer Leben mit Freude und Zufriedenheit; die Natur erscheint euch in einer anmuthigen Gestalt. Ihr könnet euere jugendlichen Kräfte frey und ungehindert zur Ausrichtung der euch von euern Aeltern übertragenen Geschäfte gebrauchen, mit Fleiß und Aufmerksamkeit in der Schule lernen, nach geendigten Lehrstunden munter und vergnügt zu euren häuslichen Verrichtungen oder zu einem unschuldigen Spiele zurück keh-

ren. Wenn eure Mahlzeit auch nur aus Brod und Wasser bestünde, so würde ihr doch die Gesundheit eine Süßigkeit ertheilen, welche ihr kein Gewürz in der Welt zu geben im Stande ist. Wenn ihr euch mit gesundem Leibe zur Ruhe niederleget: so ruhet ihr auch auf einem Lager von Stroh sanfter als manche auf ihren weichen Flaumfedern. Seyd ihr gesund, so könnt ihr in einer geringen Hütte so vergnügt wohnen, und oft vergnügter seyn, als manche vornehme Herren in ihren großen und prächtigen Pallästen. Wenn ihr aber krank wäret oder würdet: so würde sich dieß alles verändern. Euer Frohsinn, eure Munterkeit würde sich verlieren, die Natur würde keine Reize für euch haben, es würde euch weder das Arbeiten noch das Lernen glücklich von Statten gehen; euere liebsten Erhohlungen und Spiele würden euch gleichgültig, die köstlichsten Speisen und Getränke würden euch eckelhaft, das weichste Bette würde euch hart, die schönste Wohnung würde euch ein elender Kerker seyn. Ihr habt, Gott Lob, bisher das Glück der Gesundheit entweder noch gar nicht, oder doch nur selten entbehrt; lasset es euch angelegen seyn, euch auch künftig in dem Besitze desselben zu erhalten. Es kann freilich seyn, daß ihr auch bey der ordentlichsten Sorge für eure Gesundheit sie einmal auf längere oder kürzere Zeit verlieret; denn welcher Mensch ist im Stande, alle Zufälle vorher zu sehen, oder abzuwenden, welche seiner Gesundheit schädlich werden können? Wenn ihr euch aber diesen Verlust nur nicht durch eure Schuld zugezogen habt, und die Mittel gebrauchet, durch welche die verlohrne Gesundheit wieder hergestellet werden kann: so könnt ihr euch vollkommen beruhigen; da euch hingegen euer Gewissen sehr bittere Vorwürfe machen würde, wenn ihr selbst Schuld an dem Verluste eurer Gesundheit wäret. Gott hat euch selbst die Sorge für

dieses

dieses kostbare Gut erleichtert, indem er bey der Einrichtung eures Körpers, alles auf die Erhaltung desselben angelegt, und seine Natur so eingerichtet hat, daß sie schädliche Sachen durch ihre eigene Kraft ausstößt, manche Krankheiten und Verletzungen selbst heilet, wenn man sie nur nicht in ihren Verrichtungen stöhret, oder sie bey dem Geschäfte der Heilung auf eine zweckmäßige Art unterstützet. Er hat euch besonders des Nachdenkens fähig, und dadurch geschickt gemacht, desto besser auf die Stimme der Natur zu hören, welche euch vor der Zerstöhrung eurer Gesundheit warnet, und es einzusehen, was eurem Körper zuträglich oder schädlich ist. Ihr sollt zwar nicht allzuängstlich in der Sorge für eure Gesundheit seyn; denn dadurch würdet ihr euch selbst und andern zur Last fallen, und euch an der Ausrichtung der Geschäfte und Pflichten des Lebens verhindern. Aber ihr dürft auch ja nicht leichtsinnig mit diesem so wichtigen Gute umgehen; vielmehr müsset ihr das Verhalten, durch welches ihr euch dasselbe sichern und erhalten könnt, so sorgfältig beobachten, als es die Natur der Sache, und euere jedesmaligen Umstände erlauben.

Von Speisen und Getränken.

Daß ihr durch Essen und Trinken die verlohrnen Theile wieder ersetzen und euch nähren müsset, darf man euch wohl nicht erst umständlich durch Gründe beweisen, da euch die Natur in der Empfindung des Hungers und Durstes die unwiderstehlichsten Beweise gegeben hat. Daß ihr den Hunger und den Durst befriedigen dürfet, kann wohl ebenfalls keinem Zweifel ausgesetzt seyn, da euch der Schöpfer dieser Empfindungen gewiß nicht fähig, und sie nicht so dringend gemacht haben würde, wenn er nicht die Absicht gehabt hätte,

euch dadurch zu dem Genusse der Speisen und Getränke anzutreiben. Es hat zwar Menschen gegeben, und giebt noch immer manche, welche die Enthaltung von Speisen und Getränken als etwas Verdienstliches betrachten, und sich einbilden, Gott dadurch besonders wohlgefällig zu werden. Da ihr, meine Lieben, einen vernünftigen Religionsunterricht empfangen habt, so brauche ich mich hier nicht weiter auf die Widerlegung dieses Irrthums einzulassen. Ich will euch hier nur auf die schädlichen Folgen aufmerksam machen, welche das Fasten nach sich zu ziehen pflegt, und welche schon hinreichend sind, es euch zu zeigen, daß der gütige und weise Schöpfer kein Wohlgefallen daran haben könne, wenn sich seine vernünftigen Geschöpfe durch unnöthiges Fasten und Casteyen quälen. Wenn der Körper seine Nahrung eine Zeit lang entzogen wird: so gehen die Säfte desselben in Fäulniß über. Werden sie nicht bald wieder durch den Genuß ordentlicher Speisen und Getränke verbessert: so ist der Mensch in Gefahr, das Faulfieber zu bekommen. Diese schädlichen Folgen des Fastens kann man schon an dem übeln Geruche wahrnehmen, welcher manchen Menschen aus dem Munde gehet, wenn sie zu frühe aufstehen, ob gleich die Zeit, während welcher sie in diesem Falle keine Nahrungsmittel zu sich genommen haben, sehr kurz ist. Das Fasten ist also in dem gesunden Zustande des Menschen schlechterdings verwerflich. Nur dann hat es seinen Nutzen, wenn kein Appetit, oder wohl gar ein Eckel vor Speisen und Getränken vorhanden ist. In dem einen oder in dem andern dieser Fälle ist eine gewisse Enthaltung von Speisen und Getränken oft das beste Mittel, den verlohrnen Appetit wieder herzustellen, oder die Natur zur Hinwegschaffung der Hindernisse zu unterstützen, welche den Magen zur Verdauung ungeschickt

geschickt machen. Hat man aus einer solchen vernünftigen Ursache gefastet: so muß man sich hüten, nachher zu viele Nahrungsmittel auf einmahl zu nehmen, weil der Magen während des Fastens sich zusammengezogen hat, und durch den Genuß vieler und starker Nahrungsmittel zu gewaltsam würde ausgedehnet werden. Die Mäßigkeit ist überhaupt bey dem Genusse der Speisen und Getränke das vorzüglichste Gesetz, welches man nicht leicht übertreten kann, ohne seiner Gesundheit Schaden zuzufügen. Es giebt zwar Menschen, welche von diesem Gesetze öfters Ausnahmen machen, ohne sogleich die schädlichen Folgen der Uebertretung zu empfinden. Allein dieß beweiset nichts weniger, als daß man ungestraft gegen die Mäßigkeit sündigen könne: sondern es folget nur so viel daraus, daß diese Menschen von Natur eine sehr gute Leibesbeschaffenheit haben müssen, bey welcher sie noch länger gelebet haben würden, wenn sie sich der Mäßigkeit befleißiget hätten, und daß sie die schädlichen Folgen ihrer Unmäßigkeit, welche bey andern schon früher eintreten, nur später empfinden werden. Daß es aber Pflicht ist, für die Erhaltung des Lebens und der Gesundheit zu sorgen, und alle Ausschweifungen zu vermeiden, welche diese zerrütten und jenes verkürzen, brauche ich euch hier ebenfalls nicht weiter zu erweisen, da es schon in dem Religionsunterrichte geschehen ist. Das Maß, welches man bey dem Genusse der Speisen und Getränke zu beobachten hat, läßt sich nicht so leicht allgemein bestimmen, da bey der Bestimmung desselben sehr viel auf die Beschaffenheit der Verdauungswerkzeuge, auf die Nahrungsmittel selbst und auf ihre größere oder geringere Nahrhaftigkeit ankommt. In den Jahren des Wachsthums, in welchen ihr jetzt lebet, gehet die Verdauung meistentheils gut und schnell von Statten; daher kommt

es,

es, daß ihr öftern und stärkern Appetit habt als alte Leute. Ich habe deswegen nichts dawider, wenn ihr dem Winke der Natur folget, und so oft Speisen und Getränke genießet, als ein wirklicher Hunger oder Durst vorhanden ist. Aber merket es wohl, daß ich nur von wirklichem Hunger und Durste spreche, welchen ihr von der bloßen Lüsternheit unterscheiden müsset. Diese ist nur auf leckerhafte Speisen und Getränke gerichtet, und hat ihren Grund bloß in der Einbildung oder in der Verwöhnung. Der wahre Hunger und Durst hingegen wird durch jede Art der Speisen und Getränke befriediget. Wenn dieser natürliche Appetit bey euch vorhanden ist, und sowohl durch geringere als durch bessere Speisen und Getränke gleich viel gereizt wird; wenn ihr nach der Befriedigung desselben keine Beschwerden in dem Magen oder in dem Kopfe empfindet, nicht träge und verdrossen, sondern heiter und munter seyd, und sich des Nachts der Freund eurer Jugend, der Schlaf zu rechter Zeit bey euch einstellt: so sind dieß hinlängliche Kennzeichen, daß ihr den Regeln der Mäßigkeit treu geblieben seyd. Von diesen lasset euch ja durch nichts abwendig machen. Esset und trinket so viel als zur Stillung des Hungers und Durstes erfordert wird. Aber wenn ihr gesättiget seyd, und euer Durst gestillt ist: so entsaget allem weitern Genusse, und wenn euch auch die besten Leckerbissen dargeboten würden. Wird der Magen zu sehr überhäuft: so ist er nicht im Stande die ihm aufgedrungenen Nahrungsmittel gehörig zu verdauen, und es kommen alsdann rohe, unausgearbeitete Säfte in das Geblüt, woraus gefährliche Krankheiten entstehen können. Bey der Ernährung des Körpers kommt es nicht so wohl auf die Menge der genossenen Nahrungsmittel an, als vielmehr auf die Verdauung derselben. Selbst solche Speisen und Getränke, welche einen

einen sehr guten Nahrungssaft enthalten, können schädlich für die Gesundheit werden, wenn sie der Magen nicht verdauet. Um diese Verdauung desto besser zu befördern und vorzubereiten, lasset euch das langsame Essen, und das fleißige Käuen der Speisen empfohlen seyn. Je langsamer man ißt, desto leichter kann sich der Magen zur Aufnehmung der Speisen ausdehnen. Je besser man die Speisen käuet, desto besser werden sie mit dem Safte vermischt, welcher aus den Speicheldrüsen zu ihrer Befeuchtung und Auflösung herbeyfließet, und gleichsam die erste Verdauung bewirket. — Es würde nicht gut seyn, wenn ihr euch an gewisse Nahrungsmittel ausschließend gewöhnen wolltet; ich rathe euch vielmehr, alles, was genießbar ist, essen und trinken zu lernen, und dabey die wohlfeilen, einfachen Speisen und Getränke den kostbaren, zusammengesetzten vorzuziehen. Jene werdet ihr nicht nur überall leicht haben und erwerben können, sondern sie sind auch am gesundesten für den Körper, da man hingegen diese oft entbehren muß, oder bey ihrem Genusse seine Gesundheit leicht einbüßet. Brod, Milch und Gemüse und etwas weniges Fleisch, reifes Obst ꝛc. *) sind die einfachen und besten Nahrungsmittel für Kinder, Wasser ihr gesundester Trank. Nur muß man sich hüten, mit diesem den Magen zu überschwemmen, oder es in den erhitzten Körper kalt hinein zu trinken, wodurch gefährliche Stockungen des Geblütes in den feinen Aederchen, unheilbare Geschwüre in der Lunge, Schwindsucht oder wohl gar plötzlicher Tod entstehen können.

Aeußerst

*) Hier kann man die Kinder vor dem so gefährlichen, und doch so gewöhnlichen Verschlucken der harten Obstkerne warnen.

Aeußerst schädlich sind die gewöhnlichen Näschereyen, welche in Kuchen, Zuckergebackenem ꝛc. bestehen. Die meisten Kuchen werden aus Waizenmehl gebacken, welches ohnedieß eine zähe Beschaffenheit hat, und nun durch die Vermischung mit vielem Fette, Schmalz und Eyern noch unverdaulicher wird. Die meisten Confectsachen sind noch zäher, kleberiger, unverdaulicher, und um so viel verwerflicher, da einige mit Farben bemahlt werden, welche scharfe giftige Theile *) enthalten. Wenn ihr von eueren Aeltern ein Gläschen Wein, oder ein Glas gutes Bier bekommt: so verlange ich nicht, daß ihr dasselbe ausschlagen sollt; nur widerrathe ich es auch, das eine oder das andre zu eurem gewöhnlichen Getränke zu machen. Noch eher würde ich euch das Bier als den Wein erlauben, da dieser zu hitzig ist, die Säfte des jugendlichen Körpers zu sehr verzehrt, und das ohnehin sehr hitzige Blut desselben zu sehr in Wallung bringt, als daß er von Kindern ordentlicher Weise

*) Dergleichen giftige Theile werden auch andern Speisen leicht mitgetheilt, wenn man sie in kupfernen Gefäßen kocht, und noch mehr, wenn man sie in solchen Gefäßen aufbewahrt. Denn das Kupfer leidet so wohl während des Kochens, als auch bey dem Erkalten und Aufbewahren der Speisen in demselben eine gewisse Auflösung, wodurch ein giftiger Grünspan erzeuget wird. Der schädlichen Beschaffenheit der kupfernen Gefäße wird durch das Verzinnen derselben nur wenig abgeholfen, theils weil noch immer viele Kupfertheile unter dem zinnernen Ueberzuge hervorragen, oder dieser bald abgeht; theils weil das Zinn selbst schädlich, und meistentheils mit Bley versetzet ist, welches Arsenik bey sich führet. Zur Aufbewahrung der Nahrungsmittel, ingleichem auch auf dem Tische sind die Steintöpfe, das Steingut und das ächte Porzellan, und in der Küche die irdenen Gefäße am besten, deren Glasur aber nicht mit Bley oder Bleyerz versetzt seyn darf.

Weise ohne Schaden getrunken werden könnte. Der Branntwein ist in noch viel höherem Grade schädlich, und ein wahres Gift, so wohl für Kinder als für erwachsene Personen. Den letztern könnte er nur bisweilen als ein der Fäulniß widerstehendes Mittel bey sehr feuchter Witterung, (z. B. dem Soldaten im Felde) oder bey der Beschäftigung mit unreinen Arbeiten (z. B. bey der Räumung heimlicher Gemächer) gestattet werden; aber Kinder müssen sich des Branntweins durchaus enthalten, weil er ihr Geblüt entzündet, ihre Nerven übermäßig reizt und schwächt, und ihr Wachsthum verhindert. — Die warmen Getränke, Kaffeh, Thee, Schokolade ꝛc. sind gleichfalls sehr schädlich für den Körper, indem sie die Nerven zu sehr angreifen, und durch ihre Wärme die Verdauungswerkzeuge erschlaffen.

Vom Tobackrauchen und Tobackschnupfen.

Die warmen Getränke, welcher ich eben gedacht habe, geben mir Veranlassung euch hier meine Meynung über das Tobackrauchen zu sagen, welches von manchen bey dem Kaffeh- oder Theetrinken vorgenommen wird. Eine Pfeife Toback kann für erwachsene Personen, welche von feuchter Natur sind, besonders bey fauler ungesunder Luft, sehr nützlich seyn, indem er die Lunge vor derselben bewahrt, und die Oeffnung des Leibes erhält. Aber für Kinder, deren Natur sich noch nicht ausgebildet hat, ist das Tobackrauchen äußerst schädlich und gefährlich, indem es ihre Lunge angreift, ihren Körper austrocknet, und der Brust und dem Magen die kostbaren Feuchtigkeiten entzieht, welche zur Verdauung der Speisen unentbehrlich sind. Lasset euch deswegen nie verleiten, jene unverständigen Buben nachzuahmen, welche schon im zwölften Jahre, oder wohl

gar noch früher anfangen, Tobak zu rauchen, und sich einbilden, das dieses ihnen schön stehe, und ein männliches Ansehen gebe. Ihr dürft es sicher glauben, daß alle verständige Leute solche Buben verachten, und sie eben so lächerlich finden, als ihr den Frosch in der Fabel gefunden habt. — Da auch das Tobakschnupfen vollkommen gesunden Leuten nichs nützet, sondern vielmehr schadet, indem es die Nase verstopfet, und die Geruchsnerven abstumpfet: so müsset ihr euch dasselbe nie ohne besondere Ursache angewöhnen.

Von der Luft.

Die Luft, welche uns umgibt, ist für uns noch unentbehrlicher als der Genuß der Speisen und Getränke. Speise und Trank können wir eine Zeit lang entbehren; aber wenn uns die Luft nur auf eine Minute entzogen wird, so erfolgt sogleich der Tod. Da nun unser Leben und unsre Gesundheit in so hohem Grade von der Luft abhängt: so könnt ihr es euch leicht vorstellen, daß auf die Beschaffenheit der Luft, welche wir einathmen, sehr viel ankommt. Wenn wir in einer ganz reinen Luft lebten, so würden wir manchen Krankheiten entgehen, und ein höheres Lebensziel erreichen. Allein die Luft wird auf der Oberfläche unsers Erdbodens nirgends ganz rein angetroffen, sondern ist mehr oder weniger mit allerley unreinen Dünsten angefüllt. Wir sind zwar nicht im Stande, alle schädliche und unreine Dünste aus der Luft zu entfernen; aber wenn wir es wissen, wodurch die Luft verschlimmert wird, so wird uns unser Nachdenken leicht Mittel zu ihrer Verbesserung an die Hand geben. Je länger die Luft eingeschlossen, und nicht erneuert worden ist, desto schädlicher und gefährlicher ist sie für den Menschen. Dergleichen eingeschlos-

sene und verdorbene Luft findet sich in unterirdischen Höhlen und Gängen, in tiefen Brunnen, in Gewölben und Gemächern, welche lange Zeit nicht geöffnet worden sind; auch in Kellern, wenn gährender junger Wein, Aepfel- oder Birnmost, oder gährendes Bier darin liegen. Solltet ihr jemahls in den Fall kommen, an einen solchen Ort gehen zu müssen: so suchet in einem Gefäße etwas Schießpulver dahin zu bringen, es abzubrennen, und dadurch die verdorbene Luft heraus zu jagen. Diese Vorsicht darf man um so viel weniger vernachläßigen, da man Beyspiele hat, das Leute, welche sie unterließen, todt zur Erde niedergesunken sind. Daß ihr mit dem Abbrennen des Schießpulvers behutsam zu Werke gehen müsset, um keinen Schaden anzurichten, versteht sich wohl von selbst. *) Nicht weniger gefährlich ist der Dampf der Kohlen, indem sie die Luft mit schweflichten und andern schädlichen Dünsten anfüllen, welche in die Lunge eingesauget werden, und nicht so wie die freye Luft wieder herausgestoßen werden können. Schon oft sind Menschen, welche ihre Stuben oder Kammern mit Kohlfeuer erwärmet hatten, todt, und in einer Lage gefunden worden, welche es augenscheinlich zeigte, daß sie von den heftigen Kohlendämpfen erstickt waren. **) Wenn man aber auch nicht gerade an dem Kohlendampfe stirbt, so kann man doch davon gar leicht sehr starkes Kopfweh, Schwindel, Uebelkeit bekommen, und in Ohnmacht fallen. Deswegen muß man besonders die Kohlendämpfe sorgfältig

*) Man lese weiter das Noth- und Hülfsbüchlein p. 341.

**) Man lese hier das Noth- und Hülfsbüchlein p. 343. ingleichen Helmuths Volksnaturlehre zur Dämpfung des Aberglaubens p. 125.

aus den Zimmern entfernen. Hat man etwas auf demselben warm zu machen welches bey gewissen Handwerkern und Künstlern, bey Tischlern, Bildhauern ꝛc. der Fall ist, so muß man dieß an einem besondern Orte, z. B. in der Küche ꝛc. thun. Wenn dieß aber nicht angeht, wie z B. bey Flaschnern: (Klempnern, Spänglern) Zinngießern, Schlossern, Schmieden, welche das Kohlfeuer auf ihrer Werkstätte oder Esse unterhalten müssen: so muß man durch eine Oeffnung des Fensters oder der Thür der freyen Luft den Zugang gestatten. Den Ofen sollte man nie eher verschließen, als wenn die Kohlen ganz ausgebrannt sind. Solltet ihr jemahls irgendwo die schädlichen Wirkungen der Kohlendämpfe empfinden: so eilet nur gleich in die freye Luft, und sorget dafür, daß Thüren und Fenster geöffnet werden, welches das sicherste Mittel ist, die Gefahr zu verhüten. — Die Luft in Zimmern wird auch sehr verdorben, wenn in Ofenröhren gebraten, etwas Fettes darin verschüttet, in der Stube gewaschen, viel Oel und Licht verbrannt, der Fußboden öfters mit Wasser aufgewaschen, das Getäfel oder Gemäuer oder die Decke mit Kalkweiße oder mit Oelfarbe angestrichen wird. Ist es nothwendig, das Zimmer aufzuwaschen oder zu tünchen ꝛc. (bey dem letztern würde ich die Oelfarbe ganz widerrathen, weil sie gar zu spät trocknet) so sollte man sich wo möglich so lange in einem andern Zimmer aufhalten, bis das aufgewaschene oder getünchte Zimmer völlig ausgetrocknet ist, weil man in jenem leicht Catharre oder fieberhafte Anfälle, und in diesem Schlagflüsse bekommen, oder die Lungengefäße verderben kann. — Manche Leute bilden sich ein, die Luft in den Wohnzimmern oder Schlafkammern dadurch zu verbessern, daß sie Blumentöpfe in dieselben setzen. Allein dieß ist auch weiter nichts als eine ganz

irrige schädliche Einbildung. Es ist wahr, daß man in einem Zimmer, in welchen die balsamischen Dünste der Blumen mit andern schädlichen Dünsten vermischt sind, nichts oder doch nur wenig von den letztern riecht. Allein damit ist die schädliche Beschaffenheit der Luft noch nicht verbessert, und ihre nachtheilige Wirkung noch nicht gehoben. Diese wird vielmehr dadurch verstärkt, indem die Gerüche der Blumen, so wie alle Ausdünstungen aus dem Pflanzenreiche, welche einen starken Geruch von sich geben, die Nerven zu stark reizen und betäuben, und dadurch der Gesundheit schaden. Deswegen rathe ich euch, in euere Zimmer und Schlafkammer nie stark riechende Blumenstöcke oder Blumensträuße zu stellen; am wenigsten bey der Nacht, weil sie in dieser Zeit besonders stark ausdünsten. Eben so wenig ist es rathsam, in Kammern oder in Gewölben zu schlaffen, in welchen Safran, Gewürznelken oder ähnliche Dinge in Menge vorhanden sind, weil man Beyspiele hat, daß Menschen, welche bey solchen Dingen geschlaffen haben, todt gefunden wurden. *) — Am gewöhnlichsten und häufigsten wird die Luft durch die Ausdünstungen der Menschen verschlimmert. Mit jedem Athemzuge geht eine Menge Luft in unsre Lunge, welche sogleich wieder herausgestoßen, mit gewissen unreinen oder unnützen Dämpfen des Geblütes angefüllt, und ihrer Federkraft beraubt wird. Wenn man nun lange in einem und eben demselben Dunstkreise athme, ohne die Luft zu erneuern: so werden die unreinen oder schädlichen Dünste, welche sich in ihr angehäuft haben, der Lunge und dem Geblüte wieder zugeführt, und sie ist nicht mehr geschickt, die Lunge gehörig aufzuschwellen oder dem Blute die erforderliche Erfrischung und

*) Siehe Kühns Diät oder Lebensordnung, p. 13

Bewegung zu geben. Je größer die Anzahl der Personen, welche in einem Zimmer beysammen wohnen, je enger dasselbe ist, und je seltener der freyen Luft der Zugang gestattet wird: eine desto schädlichere Beschaffenheit wird die Luft dieses Zimmers nach und nach annehmen. Da nun aber die Gesundheit und Munterkeit unsers Körpers in einem so hohen Grade von dem Einathmen einer reinen und frischen Luft abhängt: so muß man es sich angelegen seyn lassen, sich diese dadurch zu verschaffen, daß man besonders des Morgens und des Abends die Thüren und Fenster öffnet, oder bey geöffneten Fenstern mit der Thür einige Minuten lang eine Bewegung macht, und auf diese Art die Abwechselung der verdorbenen Luft mit einer frischen Luft befördert. Außerdem kann man die Luft auch noch verbessern, wenn man bisweilen Bernstein, Zucker, Räucherkerzen, Wacholderholz und Wacholderbeeren anzündet, oder Weinessig auf Kohlen, glühendem Eisen, oder auf einem heißen Steine abdampfen läßt, welches besonders bey feuchter Witterung sehr nützlich ist.

Von der Kleidung.

Wir bedecken unsern Leib mit Kleidern, um ihn vor den schädlichen Einflüssen der Luft und der Witterung zu verwahren. Die Bekleidung desselben wird uns zwar auch durch die Schamhaftigkeit zur Pflicht gemacht; aber in der Gesundheitslehre kann von dieser nicht gesprochen werden. Indessen wird diejenige Kleidung, welche am natürlichsten, und zur Bedeckung des Körpers am geschicktesten ist, auch mit der Schamhaftigkeit am besten bestehen. Da wir die meiste Zeit unsers Lebens angekleidet sind, und die Kleider unsern Körper zunächst umgeben: so könnt ihr es euch leicht vor-

stellen,

stellen, daß auf die zweckmäßige Einrichtung derselben sehr viel ankommt, und daß es für die Gesundheit nichts weniger als gleichgültig ist, ob man sich so oder anders trägt. Wenn wir bey unsrer Kleidung die Regeln der Gesundheitslehre zu Rathe ziehen (wie wir es denn thun müssen) so müssen wir keine zu warmen Kleidungsstücke tragen, um unsern Körper nicht zu verzärteln oder zu schwächen. Dieß pflegt gemeiniglich die Folge einer allzuwarmen Kleidung zu seyn. Der Körper, welcher in einer zu warmen Kleidung steckt, befindet sich beständig in einer Art von Dampfbade; denn die Kleider sind an und für sich selbst nicht warm, sondern werden es nur dadurch, daß sie die aus dem Körper ausgestoßenen warmen, unreinen und faulichten Theile zusammen halten, und den Einfluß der äußern Luft von dem Körper abwehren. Nun wisset ihr aber, daß wir die Luft nicht nur durch die Lunge, sondern auch durch unzähliche kleine Oeffnungen einsaugen, welche auf der Oberfläche unsrer Haut verbreitet sind. Ist unsre Kleidung so dick, daß sie die Ausdünstungen des Körpers nicht hindurch läßt; so werden diese wieder in das Blut zurück geführet, bringen ihre schädliche Beschaffenheit in dasselbe, und erschlaffen den Körper durch die unnatürliche erkünstelte Wärme; des Schadens nicht weiter zu gedenken, welcher aus der Entbehrung des wohlthätigen Einflusses der äußern Luft auf die Oberfläche unsers Körpers erwächst. Deswegen mißbillige ich nicht nur diejenigen dicken und warmen Kleider, welche den ganzen Körper bedecken, sondern auch diejenigen, welche man an einzelnen Theilen desselben zu tragen pflegt. Wenn man z. B. den Kopf, die Brust, oder den Bauch durch Tücher und Pelze besonders warm hält: so entsteht außer den schon erwähnten schlimmen Folgen noch dieser Nachtheil daraus, daß sich daselbst

am leichtesten scharfe Theile sammeln, welche sich besonders an dem Kopfe durch unreine Ausschläge zeigen. Hat man einmahl bey etwas rauher Witterung die warme Bedeckung weggelassen: so ist man in Gefahr, sich zu erkälten, Flüsse zu bekommen, oder den Schnupfen und Catharr davon zu tragen. Wenn alte Personen dicke Kleider oder Pelzwerk anziehen: so ist ihnen dieß um so viel mehr zu verzeihen, da bey ihnen die natürliche Wärme abgenommen hat, und sie also einer wärmern Bedeckung bedürfen. Aber Kinder, welche noch so viel natürliche Wärme und jugendliches Feuer haben, sollten sich durchaus nicht an zu warme Kleider gewöhnen, und nie in Pelzwerk gekleidet werden. Besonders solltet ihr euern Kopf nie mit Pelzmützen bedecken; denn sie vermehren durch die erkünstelte Wärme den Zufluß der Säfte zu dem Kopfe. Durch diesen Zufluß wird das Gehirn gedrückt, und dieser Druck macht schwach, wenn er geringe, schläfrig, wenn er stärker, und verursacht wohl gar einen Schlagfluß, wenn er am stärksten ist. Man hat gar nicht Ursache, sich so sehr um die Bedeckung des Kopfes zu bekümmern, wie sich manche Leute einbilden. Die Kälte ist diesem edelsten Theile des menschlichen Körpers weit zuträglicher als die Wärme. Wenn ihr auch bey der strengsten Kälte mit entblößtem Haupte gehet: so habt ihr davon gar nichts zu besorgen, voraus gesetzt, daß ihr an die Kälte gewöhnt, und nicht weichlich seyd. Die dicken Knochen und das Haar des Kopfes sind völlig hinreichend, das Gehirn vor einem schädlichen Einflusse der Kälte zu schützen. Diese schadet euch so wenig, daß sie vielmehr euere Nerven stärkt, und eure Gesundheit befördert. Nur bey nasser und heißer Witterung müsset ihr den Kopf bedecken; denn kein Theil unsers Körpers kann die Nässe leicht vertragen; und durch die heißen Son-

nen-

nenstrahlen werden die Säfte des Kopfes ausgetrocknet, wenn dieselben unmittelbar auf ihn fallen. Am besten sind die runden und weißen Hüte, weil sie die Sonnenstrahlen abhalten; daher es zu bedauren ist: daß die weißen Hüte, welche man vor einigen Jahren sehr häufig getragen hat, aus der Mode gekommen sind.

Die Füsse müssen schon etwas wärmer gehalten werden als der Kopf, weil sie weiter als dieser von dem Herzen entfernt sind, meistentheils die kalte Erde berühren, und einen geringern Grad von Wärme haben. Indessen kann man sich gewöhnen, auch an den Füßen einen sehr hohen Grad von Kälte zu ertragen. Dieß siehet man nicht nur an den Grönländern, Lappländern, Isländern, ꝛc. welche mit bloßen Füßen, oder oft nur mit einer sehr geringen Bedeckung auf dem Eise herum laufen: sondern auch an unsern armen Leuten, welche oft bis tief in den Winter barfuß gehen. Da ihr aber nicht in Grönland, Lappland oder Island wohnet, und Aeltern habt, welche euch Strümpfe und Schuhe kaufen können; so müsset ihr euch dieser Bekleidung der Füße um so viel mehr bedienen, da es schon der Wohlstand erfordert; und ihr durch eine Erkältung an den Füßen leicht Schaden nehmen könntet. Denn die Füße sind, so wie manche andere Theile des Körpers, zur Ausführung gewisser schädlichen Dünste bestimmt, welche nicht zurück gehalten werden dürfen. Deswegen müsset ihr euch vor der übeln Gewohnheit mancher Kinder hüten, welche des Morgens, wenn ihre Füße noch warm und in der Ausdünstung begriffen sind, barfuß auf dem kalten Fußboden herum laufen, oder gar zur Winters Zeit aus Muthwillen in den Schnee springen, um zu sehen, wer am längsten darin aushalten kann. Durch das letztere könnten leicht euere Füße erfrieren, und durch das Erstere würdet ihr euch böse Köpfe, Durchfälle,

fälle, und starke Flüsse zuziehen. Diese schädlichen Zufälle werdet ihr vermeiden, wenn ihr Schuhe und Strümpfe traget, welche im Winter etwas stärker und dicker sind, als im Sommer. Zwey Paar Strümpfe würde ich euch nur bey sehr großer Kälte erlauben, wenn ein Paar nicht dick genug seyn sollte; denn man muß es mit der Bedeckung der Füße so wenig übertreiben, als mit der Bedeckung irgend eines andern Theiles des Körpers.

Wenn schon die zu warme Kleidung sehr schädlich und gefährlich für die Gesundheit ist; so sind zu enge Kleider für dieselbe noch schädlicher und gefährlicher. Deswegen sind die Schnürbrüste, die engen Halsbinden, Kniebänder, Hemdekragen, Beinkleider schlechterdings zu verwerfen. Denn sie pressen den Körper auf eine gewaltsame Art, verhindern seine freye Bewegung, hemmen den Umlauf des Blutes, und verursachen dadurch Kopfweh, böse Hälse, Blutadergeschwüre, Auswüchse, Betäubungen und Ohnmachten. Diese Gefahren haben besonders Kinder zu besorgen, weil das Wachsthum ihrer Glieder noch nicht vollendet, und der Kreislauf ihres Blutes noch sehr lebhaft ist. Wollt ihr euch diesen Gefahren nicht aussetzen: so müsset ihr geräumige Kleider tragen, und die Kleidungsstücke welche einer Befestigung bedürfen, z. B. die Strümpfe, mit keinen andern als mit breiten wollenen Bändern, und etwas locker binden.

Zur unmittelbaren Bedeckung des Körpers möchte wohl nach der Behauptung eines neuern (wo ich nicht irre, englischen) Arztes die Wolle besser seyn, als das Leinenzeug, weil jene die Ausdünstung besser einsaugt als dieses, und bey jener nicht so leicht, als bey diesem eine Erkältung oder eine Zurücktrettung des Schweißes zu besorgen ist. Der Arzt, welcher dieß behauptet,

räth

räth deswegen, nicht nur wollene Strümpfe, sondern auch Statt der leinernen oder hänfenen Hemden eine Bedeckung von Wolle so wohl im Sommer als im Winter zu tragen, und ich glaube, daß die Befolgung seines Rathes nützlich und gut seyn würde.

Alte Kleider von andern anzulegen, ist eine sehr bedenkliche Sache, wenn man diejenigen, welche sie getragen haben, nicht kennt, und nicht vollkommen von ihrer Gesundheit überzeugt ist. Die Materie der Krankheiten dringt gar leicht in die Kleider, besonders in die wollenen, ein, und kann diejenigen anstecken, welche solche Kleider anziehen.

Von den Wohnungen.

Da nächst den Kleidern auch die Wohnungen, in welchen wir uns aufhalten, einen sehr beträchtlichen Einfluß auf unsre Gesundheit haben: so darf ich auch diese nicht ganz mit Stillschweigen übergehen. Indessen werde ich mich hier um so viel kürzer fassen, da ich es wohl weiß, daß nur wenige von euch im Stande seyn werden, ihre Wohnungen gerade so zu wählen und einzurichten, wie es der Gesundheit am angemessensten ist. Doch will ich euch so viel sagen, als euch zur gesunden Anlegung oder Einrichtung euerer Wohnungen zu wissen nöthig ist, wenn dieselbe künftig von euch abhängen sollte. Was die Lage der Gebäude und Wohnungen anbetrifft: so hält man diejenigen für die gesundesten, welche an einer freyen reinen Luft, so angeleget sind, daß sie im Sommer helle freye Luft, und im Winter die Sonne haben. Durch jene wird die Hitze des Sommers gemäßiget, und durch diese die Kälte des Winters gemildert. Die Wohnungen auf dem Lande haben meistentheils einen großen Vorzug vor den

Wohnungen in großen Städten, weil man in jenen die Luft immer frisch und rein bekommen, und die Sonne immer haben kann; da hingegen in diesen die Luft durch die unreinen Ausdünstungen von Menschen und Thieren, durch die Dämpfe vieler verbrannten oder verarbeiteten Materien verdorben, und so wie die Sonne durch die allzu hohen Häuser abgehalten wird. Uebrigens haben so wohl in der Stadt als auch auf dem Lande diejenigen Häuser, welche etwas hoch liegen, einen ausgemachten Vorzug vor denen, welche zu tief oder niedrig liegen, weil die letztern gemeiniglich feucht und dumpfig sind. Wohnungen und Zimmer, welche gesund für ihre Bewohner seyn sollen, müssen auch den gehörigen Raum und die erforderliche Höhe haben. Je geräumiger und höher ein Zimmer ist, desto besser kann sich die Luft darin ausbreiten, da sie hingegen in einer kleinen niedrigen Stube sehr enge zusammen gehalten, und um so viel eher verdorben wird, wenn große Familien darin wohnen, und man noch dazu, nicht nur niemahls lüftet, sondern auch, wie es manche Leute machen, der Luft und der Sonne durch sorgfältiges Verstopfen aller Löcher und Ritzen, durch Vorhänge an Fenstern, Bänder von Tuchsäumen oder von Stroh an Thüren rc. den Zugang verwehrt. Hat man eine solche kleine niedrige Wohnung, welche man nun einmahl mit keiner andern vertauschen kann: so sollte man vielmehr darauf bedacht seyn, in derselben gewisse Luftlöcher anzubringen, um dadurch ihre schädliche Beschaffenheit so viel möglich zu verbessern.

Von der Reinlichkeit.

Die Reinlichkeit macht uns nicht nur bey andern Menschen beliebt und angenehm: sondern sie trägt auch sehr viel zur Erhaltung unsrer Gesundheit bey. Besonders

sonders kann sie Kindern und jungen Leuten nicht genug empfohlen werden. Denn wer bey Zeiten zur Reinlichkeit gewöhnet wird, der wird sein ganzes Leben hindurch auf Reinlichkeit halten; wer hingegen schon in seiner Kindheit oder Jugend unreinlich ist, der wird bey höhern Jahren durch Schmutz und Unreinlichkeit ganz unerträglich werden. — Es ist euch schon bekannt, daß aus unserm Körper sehr viele Theile durch die Ausdünstung weggehen: welche nicht geschickt sind, sich mit unserm Blute zu vermischen. Ob ihr gleich diese Ausdünstung nicht immer bemerket, (weswegen sie die unmerkliche Ausdünstung genannt wird) so gehet sie doch beständig auf der Oberfläche eurer Haut von Statten, und ihr würdet bald krank werden, wenn sie auf eine Zeit lang unterbrochen würde. Wird diese Ausdünstung so stark, daß man sie in Tropfen auf der Haut erblicket: so heißt sie Schweiß, welcher die Gesundheit befördern kann, wenn er mäßig ist, aber auch den Körper schwächt, wenn er stark ist und zu lange anhält, weil mit den schlechten Dünsten auch viele gute Säfte ausgeführet, und die festen Theile erschlaffet werden. Da nun diese Ausdünstung auf der Oberfläche unsrer Haut viele unreine Dünste absetzt: so muß man dieselbe sorgfältig davon reinigen, weil sie sich sonst nach und nach verdicken, die Schweislöcher verstopfen, und die Ausdünstungen verhindern. Deswegen muß man sich täglich, besonders gleich beym Aufstehen, das Gesicht und die Hände, öfters auch die Füße und den ganzen Körper mit reinem kalten Wasser waschen. Für das Gesicht und für die Hände kann das Wasser nie zu kalt seyn; der Leib hingegen kann die zu große Kälte nicht so wohl ertragen, weil er nicht daran gewöhnt ist. Wollt ihr nun den ganzen Körper bisweilen waschen, welches ihr ja nicht unterlassen müsset: so werdet ihr wohl thun, wenn ihr,

besonders in der kalten Jahrszeit, zwar frisches aber nur nicht gar zu kaltes Wasser nehmet, bis ihr euch stufenweise daran gewöhnet habt. Am wenigsten müsset ihr dann den Körper mit sehr kaltem Wasser waschen, wenn er stark erhitzt, oder im Schweiße ist, weil dadurch der Schweiß zum großen Schaden der Gesundheit zurückgetrieben wird, und gefährliche Stockungen hervorgebracht werden. Da bey Kindern und jungen Leuten der Kopf besonders stark ausdünstet, und auf diesem Wege viele Unreinigkeiten weggehen: so muß man die Haare fleißig kämmen, damit diese Unreinigkeiten nicht darin hängen bleiben, und sich nicht auf der Haut ansetzen, wodurch gemeiniglich die Ausdünstung verhindert, ein schmutziger Grind erzeuget, und dem Ungeziefer der Aufenthalt bequem gemacht wird. Das Kämmen der Haare ist schon deswegen nothwendig, weil sie, wenn man es unterläßt, vom Schweiße so klebericht werden, und sich so fest in einander verwickeln, daß man sie nachher gar nicht mehr auseinander bringen kann. (Haarpuder und Pomade müsset ihr nur selten oder gar nicht auf euern Kopf kommen lassen, weil beyde sich auf der Haut des Kopfes ansetzen, sie mit Schmutze überziehen, und durch die Verstopfung der Schweißlöcher Kopfweh, Flüße und andere schädliche Zufälle verursachen. Nur zu dem Auskämmen der Haare würde ich euch ein wenig Haarpuder gestatten, weil dieser alsdann dazu dienet, den Schmutz und Schweiß desto besser heraus zu bringen). *) Den Schleim, welcher in der Nase abgesondert wird, dürfet ihr nie daselbst überhand nehmen lassen, sondern müsset euch durch den Gebrauch leinener Schnupftücher, welche besser

*) Bey Kindern auf dem Lande kann man die eingeschlossene Passage ganz übergehen.

welche besser als wollene sind, davon befreyen. Wenn sich dieser Schleim zu sehr in der Nase anhäuft, so greift er die Geruchsnerven an, macht sie stumpf, und verhindert das Ein- und Ausathmen der Luft. Die Gewohnheit mancher Kinder, mit den Fingern in der Nase zu grübeln, ist nicht nur äußerst unschicklich, sondern auch höchst schädlich, weil dadurch leicht die Schleimhaut verletzet, und starkes Nasenbluten, oder die Entstehung eines sehr gefährlichen Nasengewächses veranlaßt werden kann, und die Nasenlöcher dadurch gewaltsam ausgedehnet werden. — Auch das Ohrenfett, welches aus den Ohrendrüsen zu euch schon bekannten Zwecken herausschwitzet, muß man heraus räumen, wenn man merket, daß ein Ueberfluß desselben vorhanden ist, weil es sonst leicht verhärtet, und das Gehör erschwert, oder gar eine gänzliche Taubheit zuwege bringt. — Es gibt zwar gewisse Leute, welche diese Sachen für so unbedeutende Kleinigkeiten ansehen, daß nach ihrem Urtheile es nicht der Mühe werth sey, davon zu reden. Wenn ihr aber bedenket, daß diese Sachen auf so wichtige Sinne unsers Körpers einen sehr beträchtlichen Einfluß haben: so werdet ihr dem Urtheile jener Leute nicht beystimmen, und es mir danken, daß ich euch auf diese, gemeiniglich vernachläßigten, Dinge aufmerksam gemacht habe.

Des Morgens bey dem Waschen des Gesichtes und der Hände müsset ihr auch den Mund mit reinem frischen Wasser ausspülen, um den Schleim hinweg zu schaffen, welcher sich während des Schlafes darin angesetzet hat. Dieß ist besonders auch wegen der Zähne nothwendig, welche bey unterlassener Reinigung von dem Weinsteine, einer zerstöhrenden Schärfe, angegriffen, nach und nach faulicht werden und verderben. Ihr habt nicht nöthig, zur Erhaltung der Zähne euch

 gewisse

gewisse Zahnpulver beyzulegen, welche oft in Zeitungen, oder von herumziehenden Quacksalbern im marktschreyerischen Tone empfohlen werden. Die meisten dieser Pulver taugen gar nichts, und verderben die Zähne, an Statt sie zu erhalten. Frisches, nicht gar zu kaltes Wasser ist das beste Zahnpulver; und der Finger einer rein gewaschenen Hand kann die Stelle der Zahnbürste am besten vertreten. Da ihr es vielleicht schon selbst erfahren habt, wie unangenehm es ist, mit Leuten umzugehen, welche aus dem Munde riechen: so werdet ihr euch die Reinigung desselben um so viel sorgfältiger angelegen seyn lassen, da gemeiniglich aus ihrer Vernachlässigung der üble Geruch des Mundes entstehet.

Die Reinlichkeit macht auch das Abschneiden der Nägel an den Fingern und an den Zehen nothwendig. Einige Wilde lassen die Nägel lang wachsen, weil sie dieselben zu dem Zerreißen der Thiere gebrauchen, welche sie zu ihrer Speise gefangen haben. Beynahe möchte man bisweilen glauben, einen kleinen Wilden dieser Art zu erblicken, wenn man auf die Finger mancher Kinder siehet.

Diesen müsset ihr es aber ja nicht nachmachen. Wenn die Nägel an den Füßen zu lang werden, so wachsen sie zur Seite in das Fleisch, und verursachen oft sehr heftige Schmerzen, wenn sie nicht beschnitten werden. Doch muß man weder die Nägel an Zehen noch die Nägel an den Fingern zu tief abschneiden, weil man sich dabey leicht unter den Nägeln, wo sehr viele Nerven zusammen treffen, verwunden kann, und weil man dadurch die Stärke der Fingerspitzen vermindert.

Daß sich die Reinlichkeit auch auf unsere Kleider und Wohnungen erstrecken müsse, bedarf wohl kaum einer besondern Erinnerung. Je sorgfältiger man sie

von

von allem Schmutze säubert: desto vortheilhafter ist ihr Einfluß auf die Gesundheit des Körpers; da sie hingegen der Gesundheit um so viel mehr schaden, je mehr sie von leimichtem Schweiße, vom Staube, oder von andern Unrath überzogen werden.

Von der Bewegung.

Die Bewegung des Körpers ist ein sehr nothwendiges und wichtiges Mittel zur Erhaltung der Gesundheit. Dieß könnt ihr, meine lieben Kinder, schon alsdann gar leicht einsehen, wenn ihr es nur bedenket, daß die Bewegung des Herzens, der Lunge, des Blutes ꝛc. das Kennzeichen des Lebens ist, ohne daß in dieser Bewegung das Leben des Menschen selbst bestehet. Wenn diese Bewegung gänzlich aufhört, so ist der Mensch, wie ihr wisset, todt oder gestorben. Die Bewegung ist also dem Zustande des Lebens und der Einrichtung unsers Körpers sehr angemessen. Dieß wird auch durch die Erfahrung bewiesen. Wann ihr darauf Achtung gegeben habt: so werdet ihr bemerket haben, daß diejenigen Leute, welche bey ihren Arbeiten und Geschäften ihre körperlichen Kräfte gebrauchen und anstrengen müssen, viel gesünder und stärker sind als diejenigen, welche immer in Ruhe leben, oder ihre Geschäfte sitzend verrichten. Ich weiß es, daß einige von euch in Zukunft solche Gewerbsarten und Handthierungen wählen und treiben werden, mit welchen die Vortheile der körperlichen Bewegung verbunden sind. Ich weiß es aber auch, daß einige von euch in ihrem künftigen Stande und Berufe weniger Bewegung haben werden; und diese müssen sich alsdann in gewissen Stunden der Erhohlung Bewegung machen. Da auf eine zweckmäßige Einrichtung der Bewegung viel an-

 kommt,

kommt, und nicht jede Art derselben gleich gut ist: so will ich euch jetzt einige Regeln der Vorsicht empfehlen, deren Beobachtung euch wohl zu Statten kommen wird.

Vermeidet bey jeder Bewegung, welche ihr euch machet, das Uebermaß. Eine Bewegung, welche entweder allzulange anhält, oder allzuheftig ist, schwächt den Körper an Statt ihn zu stärken. Wenn ihr bey eurer Bewegung anfanget, in Schweis zu gerathen, und eine gewisse Müdigkeit zu empfinden: so setzet sie nicht länger fort, sondern seyd darauf bedacht, wieder zur Ruhe zurück zu kehren. Der schnelle Uebergang von einer starken Bewegung zur völligen Ruhe ist so wenig rathsam, als der plötzliche Uebergang von der gänzlichen Ruhe zu einer heftigen Bewegung. Am besten ist es, mit einer gelinden Bewegung anzufangen, sie in der Mitte stärker zu machen, und gegen das Ende wieder nach und nach abnehmen zu lassen. — Besser ist es, sich in freyer Luft, als in verschlossenen Orten, z. B. in Häusern, Zimmern, bedeckten Gängen rc. Bewegung zu machen. Doch ich darf es nicht bey diesen allgemeinen Regeln bewenden lassen, sondern muß von gewissen Arten der Bewegung besonders mit euch reden.

Das Gehen ist unstreitig die natürlichste und gesundeste Bewegung, welche sich jeder Mensch, der zwey gesunde Beine hat, ohne Aufwand und Kosten machen kann. Durch das Gehen wird der Umlauf der Säfte des Körpers befördert, die unmerkliche Ausdünstung erleichtert; die Muskeln und Gefäße werden durch dasselbe in eine Wirksamkeit versetzt, an welcher die meisten körperlichen Verrichtungen Antheil nehmen.

Das Laufen ist eine viel stärkere Bewegung als das Gehen; aber es ist auch nicht so gesund wie dieses, und

kann

kann leicht durch die Erhitzung, welche es veranlaßt, schädliche und gefährliche Folgen nach sich ziehen. Ich habe indessen nichts dagegen, wenn ihr euch bisweilen auch im Laufen übet, in so fern ihr dabey Ziel und Maß beobachtet. Aber lasset ja nicht aus dem Laufen ein unsinniges Springen und Toben werden, welches sich ohnedieß für wohl gezogene Kinder nicht schickt. Laufet nicht bergan: denn dieß erfordert eine allzugroße entkräftende Anstrenguug der Muskeln; laufet auch nicht gerade gegen den Wind, wenn er heftig gehet; denn dieß könnte euch leicht eine Lungenentzündung verursachen; laufet auch nicht im Kreise herum, denn dieß macht, daß man schwindelig wird, und sich alsdann sehr übel befindet.

Mit dem Gehen hat das Tanzen sehr viel gemein, oder es ist vielmehr bloß ein künstlicher Gang. Wenn diese Leibesübung das ist, was sie seyn soll: so setzt es wie das Gehen, alle Muskeln in eine gelinde abwechselnde Bewegung, welche den Körper erquickt, und den Geist aufheitert. Ich bin deswegen so wenig geneigt, das Tanzen zu tadeln, daß ich es vielmehr billige, wenn euere Aeltern euch dasselbe lernen lassen. Aber ich bitte euch, so lieb euch eure Gesundheit ist und seyn muß, lasset euch doch ja nicht verleiten, jemals die Sitte der Jünglinge und Mädchen nachzuahmen, welche aus dem Tanzen eine Art von Raserey zu machen pflegen, und sich dadurch zu Grunde richten. Viel tausend Jünglinge und Mädchen haben durch unmäßiges Tanzen den Grund zu einem frühzeitigen Tode gelegt. Man hat auch Beyspiele, daß manche auf der Stelle todt geblieben sind. Wollt ihr diese Gefahr eures Lebens und eurer Gesundheit vermeiden: so hütet euch, die Grenzen der Mäßigung bey dem Genusse dieses Vergnügens zu überschreiten. Tanzet nicht zu lange, nicht

zu stark, nicht zu geschwinde, und nehmet euch sorgfältig vor kalter Luft und vor kalten Getränken in Acht, wenn ihr euch durch das Tanzen erhitzet habt.

Das Reiten, Fechten, Kegelschieben, Ballschlagen, Schwimmen und Baden rc. *) sind gleichfalls sehr heilsame Bewegungen. Nur müsset ihr die erstern Uebungen nicht übertreiben, und das letztere, (das Schwimmen und Baden) wenn ihr es noch nicht könnt, nicht anders als unter der Aufsicht erwachsener Personen, und nur an solchen Orten versuchen, wo keine Gefahr zu besorgen ist.

Das laute Reden und Singen ist eine gelinde und sehr heilsame Bewegung bey einer sitzenden Lebensart. Durch das eine wie durch das andre wird die Lunge in Bewegung gesetzt, das Geblüt stärker durch die Gefäße getrieben, und die Absonderung der Säfte befördert. Vielleicht denken viele Handwerker, welche sich das Singen bey ihrer Arbeit angewöhnt haben, gar nicht daran, daß ihnen dasselbe ausser dem Nutzen, den sie für ihren Geist davon erwarten, auch Vortheile für die Gesundheit ihres Körpers gewährt. Diese Vortheile können sich auch Personen, welche eine ganz gesunde Lunge haben, durch das Blasen der Instrumente verschaffen. Wer aber an der Lunge nicht ganz gesund ist, oder dieses Blasen zu häufig treibt: der kann sich dadurch leicht kurzen Athem, Husten, Blutspeyen und die Schwindsucht zuziehen.

Von

*) Die Anweisungen zur Gymnastik, welche Herr Gutsmuths in Schnepfenthal, und Herr Wieth in Dessau versprochen haben, lassen den Lehrer und Erzieher brauchbare Vorschläge zur Veranstaltung körperlicher Uebungen erwarten.

Von der Ruhe.

So nützlich und nothwendig die Bewegung für den Menschen ist: so kann er dieselbe doch nur eine gewisse Zeit lang fortsetzen. Er wird durch das Gefühl der Müdigkeit an das Bedürfnis der Ruhe erinnert, und die Natur zwingt ihn endlich wider seinen Willen, sich derselben zu überlassen. Das Stehen gewährt nur eine unvollkommene Art von Ruhe, und ermüdet fast noch mehr als das Gehen, wenn es lange anhält. Bey dem Sitzen ruhet zwar der Körper viel besser; aber er befindet sich dabey in einer Stellung, in welcher die Eingeweide des Unterleibes zusammen gepreßt, dem Blute bey seinem Umlaufe große Hindernisse entgegen gesetzt, und gefährliche Verstopfungen hervorgebracht werden. Will man diese schädlichen Folgen des Sitzens vermeiden: so muß man es von Zeit zu Zeit mit Bewegung oder mit dem Stehen abwechseln lassen. Besonders müsset ihr euch gewöhnen, bey dem Lesen, Schreiben oder Arbeiten nie mit gekrümmten Leibe oder mit vorwärts gebogenem Kopfe zu sitzen, sondern den Körper in einer gerade aufgerichteten Stellung zu erhalten.

Das Liegen gibt dem Körper die beste und erquickendste Ruhe. Aber Kinder und junge Leute sollten sich im wachenden Zustande diese Lage niemahls erlauben, weil sie dadurch leicht zur Faulheit verleitet werden können. Am besten ist es, sich nur dann zu legen, wenn man schlafen, das ist, wenn man die vollkommenste Art der Ruhe genießen will, deren der Mensch fähig ist. Die Wohlthätigkeit des Schlafes werde ich euch, meine Lieben, nicht erst zu schildern brauchen, da ihr sie aus eigener Erfahrung kennet, und es wisset, wie geschickt der Schlaf ist, die verlohrnen Kräfte wieder zu ersetzen, und dem ermüdeten Körper wieder zu seiner Munterkeit

zu verhelfen. So nützlich und wohlthätig nun aber der Schlaf für den Körper ist: so würdet ihr euch doch sehr irren, wenn ihr glaubtet, daß dieser sich desto besser befinden werde, je länger man schläft. Ein zu langer Schlaf schwächt vielmehr den Körper, an Statt ihn zu stärken, macht den Menschen träge und unfähig zur ordentlichen Ausrichtung seiner Geschäfte, wie ihr das selbst schon werdet erfahren haben, wenn ihr ein oder das andere Mahl zu lange geschlafen habt. Da man im jugendlichen Alter tief und fest schläft, so ist ein Schlaf von sieben bis acht Stunden zur Erquickung eures Körpers vollkommen hinreichend. Dieser wird euch um so viel besser bekommen, wenn ihr euch gewöhnet, euch nicht eher niederzulegen, als wenn ihr durch das Gefühl der Schläfrigkeit von der Natur selbst dazu eingeladen werdet, und das Lager zu verlassen, so bald ihr erwachet. Die schicklichste und beste Zeit zum Schlafe ist die Nacht. Den Schlaf nach Tische müsset ihr euch um so viel weniger angewöhnen, je weniger ihr wissen könnt, ob ihr bey eurer künftigen Lebensart im Stande seyn werdet, ihn abzuwarten. Wenn es auf euch ankommt: so müsset ihr im Winter auch bey der strengsten Kälte in ungeheizten Zimmern schlafen, und euch das Bett nicht wärmen lassen, um euch nicht weichlich zu machen. Ueberhaupt würde ich es gern sehen, wenn ihr gewöhnt würdet, den Federbetten zu entsagen, welche den Körper erhitzen, einen Polster oder eine Matratze zu eurem Lager zu machen, und im Sommer eine leichte Decke über euch zu werfen, welche im Winter mit einer etwas dichtern verwechselt werden kann. Die beste Lage bey dem Schlafen ist diese, wenn man sich abwechselnd auf eine oder die andere Seite und den Kopf etwas höher legt, als die übrigen Theile des Körpers. Die zu niedrige Lage des

Kopfes

Kopfes und das Liegen auf dem Rücken müssen Kinder und junge Leute um so viel sorgfältiger vermeiden, da sie meistentheils sehr vollblütig sind, und durch eine solche Lage nicht nur ihren Schlaf unruhig machen, sondern sich wohl gar der Gefahr aussetzen, durch das allzuhäufige und allzu starke Dringen des Geblütes gegen den Kopf einen Schlagfluß zu bekommen.

Von den Gemüthsbewegungen und Leidenschaften.

Die Gemüthsbewegungen und Leidenschaften haben nicht nur auf die Gesundheit der Seele, sondern auch auf die Gesundheit des Körpers einen so wichtigen Einfluß, daß ich sie nicht ganz mit Stillschweigen übergehen darf. Der Schöpfer hat den Menschen aus den weisesten Absichten der Gemüthsbewegungen und Leidenschaften fähig gemacht, und sie ihm dazu gegeben, daß sie ihn da in Bewegung setzen und zur Thätigkeit antreiben sollen, wo die Vernunft zu schwach seyn würde, die gehörige Wirkung hervorzubringen. Die Gemüthsbewegungen sind beynahe das für den Menschen, was die Segel an dem Schiffe sind, und seine Vernunft soll das für ihn seyn, was der Steuermann für jenes ist. Freilich ist die Vernunft des Menschen oft zu nachläßig in der Ausübung ihrer Pflicht, in der Beherrschung der Gemüthsbewegungen und Leidenschaften, und diese entziehen sich so oft der Leitung der ihnen angewiesenen Führerin, daß daraus sehr schädliche Folgen für die Seele und für den Körper entstehen. In der Gesundheitslehre haben wir es nur mit dem letztern zu thun; und da fällt es denn jedem aufmerksamen Menschen deutlich in die Augen, daß die Gemüthsbewegungen und Leidenschaften, wenn sie zu heftig wer-

den, unsrer Gesundheit sehr großen Schaden zufügen. Vielleicht habt ihr schon selbst öfters Gelegenheit gehabt, einen zornigen Menschen zu beobachten, die Röthe seines Gesichts, das wilde Funkeln seiner Augen, das Schäumen seiner Lippen, die krampfhafte Zusammenziehung seiner Muskeln zu sehen, und daraus auf die gewaltsame Erschütterung zu schließen, welche der ganze Körper in diesem Zustande leidet. Dieser Zustand kann leicht heftige Fieber, besonders wenn die Galle sich ergießet, Gallenfieber oder die Gelbsucht, die fallende Sucht, Blutstürze und Schlagflüsse, wenn durch das Austreten des Geblütes in dem Gehirne eine Ader zerspringt, und einen plötzlichen Tod zur Folge haben. — Viele von diesen gefährlichen Zufällen können auch von einem heftigen Schrecken hervorgebracht werden, mit welchem die Furcht sehr genau verwandt ist. Diesen Leidenschaften ist der Mensch besonders in euern Jahren ausgesetzt, in welchen das Nervengebäude noch sehr empfindlich, und die Einbildungskraft sehr lebhaft ist. Es ist traurig, aber leider nur zu wahr, daß die Anlage der Kindheit und Jugend zur Empfindung dieser Leidenschaften sehr oft durch unverständige Kinderwärterinnen, Dienstbothen, Gesellschafter und Gesellschafterinnen dazu gemißbraucht wird, den Kopf der armen Kleinen mit abenteuerlichen Mährchen, Gespensterhistörchen und Schreckbildern zu erfüllen. Wenn nun der jugendliche Körper oft durch die Empfindungen der Furcht und des Schreckens erschüttert wird: so bleiben davon die traurigsten Spuren in demselben zurück, und er wird nach und nach so empfindlich, daß er bey der bloßen Vorstellung irgend eines drohenden Uebels, bey der geringsten Ueberraschung, bey dem kleinsten Getöse in furchtsame schreckhafte Bewegungen geräth. — Auch die Traurigkeit ist sehr zerstöhrend für den Körper,

wenn

wenn sie übermäßig wird, und zu lange anhält. Viele Menschen, welche sich derselben überließen, haben nach und nach völlig abgezehrt, und sich dadurch einen frühzeitigen Tod zugezogen. Wenn aber auch die Folgen der übermäßigen Traurigkeit nicht gerade tödtlich sind; so werden doch dadurch die Nerven geschwächt, die Muskeln erschlafft, die Säfte verdorben, die Eßlust vermindert, die Verdauung gestöhrt, Verstopfungen erzeugt, und der Körper oft in der besten Blüthe seiner Jahre in ein welkes, kraft- und saftloses Gerippe verwandelt. — Eben so raubt auch der Neid dem Menschen, welcher sich ihm überläßt, die Eßlust und den Schlaf, macht zu fieberhaften Bewegungen geneigt, und bringt eine sehr schädliche Abzehrung hervor; daher schon die ältesten Mahler und Bildhauer den Neid unter der Gestalt eines äußerst abgezehrten Menschen vorgestellt haben. Man sollte es kaum glauben, daß auch Kinder aus Neid gegen ein andres Kind, welches ihrer Meynung nach von den Aeltern mehr als sie, oder zu sehr werthgeschätzt wird, elend und mager werden und in eine Dörrsucht fallen können, wenn es nicht durch die Erfahrung erwiesen wäre. *) — Ihr werdet euch indessen nicht sehr darüber wundern, das Zorn, Furcht, Schrecken, Traurigkeit und Neid so schädlich für den Körper sind. Aber auch die zu heftige Freude kann für denselben schädlich, ja wohl gar tödlich werden; so heilsam sie auch für die Gesundheit ist, wenn sie innerhalb der Grenzen einer vernünftigen Mäßigung bleibt. Durch die übermäßige Freude wird die Bewegung des Herzens und aller Pulsadern und der Kreislauf des Blutes außerordentlich verstärkt. Kann nun dieses nicht geschwinde genug durch die letzten Endigungen der Puls-

*) S. Zimmermann von der Erfahrung. S. 680.

Pulsadern weichen: so häuft es sich in den größern Gefäßen an, dehnet sie gewaltsam aus, widersteht dem sich zusammenziehenden Herzen, und verursacht eine Beklemmung der Brust, oder auch den Tod, wenn das Herz endlich allzusehr gespannt, und dadurch der Umlauf des Blutes gehemmet wird. Der Geschichtschreiber Valerius Maximus erzählt, daß zwey römische Frauen plötzlich gestorben sind, als sie ihre Söhne, welche sie für todt hielten, aus der Schlacht bey Cannä und Trasimenus zurück kehren sahen. Diagoras starb vor Freuden, als ihm seine drey Söhne die Krone aufsetzten, welche sie in den olympischen Spielen als Sieger zum Preise erhalten hatten. Die Erbinn des Herrn von Leibnitz, die Frau eines Pfarrers, welche nicht vermuthete, daß bey einem Weltweisen viel Geld zu finden seyn würde, starb vor Freuden bey dem Anblicke einer Kiste von 60000 Dukaten, welche sie unter seinem Bette fand. Man hat noch mehr solche Beyspiele, aus welchen es erhellet, daß die übermäßige ausschweifende Freude unsrer Natur nicht angemessen ist. Euer jugendliches Alter macht euch, meine Lieben, besonders zur Freude aufgelegt; ich sehe es auch gern, wenn ihr froh und munter seyd, und gönne euch, wie ihr wisset, jede unschuldige Freude von ganzem Herzen. Aber meine Liebe zu euch macht es mir zur Pflicht, euch vor dem Uebermaße der Freude, welches so schädlich werden kann, zu warnen, und euch zur weisen Mäßigung bey jedem Freudengenusse zu ermuntern. — Ich kann mich zwar hier nicht darauf einlassen, zu zeigen, was ihr thun müsset, um euere Leidenschaften zu beherrschen, und die Gemüthsbewegungen unschädlich für euch zu machen. Aber so viel werdet ihr nach dem, was ich euch von den Leidenschaften und Gemüthsbewegungen gesagt habe, einsehen, daß ihr sorgfältig

darauf bedacht seyn müsset, sie unter die Herrschaft der Vernunft zu bringen, und ihre Heftigkeit zu schwächen, damit ihr nicht von ihnen hingerissen, und in Gefahr gebracht werdet, eure Gesundheit oder wohl gar euer Leben zu verlieren. Ihr werdet zwar euer ganzes Leben hindurch Ursache und Gelegenheit haben, euch in der Beherrschung und Mäßigung euerer Leidenschaften zu üben; aber ihr müsset damit schon in eurer Jugend den Anfang machen. Denn wenn sie einmahl über die Vernunft die Oberhand erhalten haben: so hält es äußerst schwer, sie in den Grenzen der Ordnung zurück zu bringen, und den Gefahren zu entgehen, in welche sie den Menschen stürzen können.

Ich kann mir das Vergnügen nicht versagen, euch hier einen Aufsatz aus der Kinderbibliothek von Campe mitzutheilen, welche ihr gewiß abermahls mit Vergnügen lesen oder hören werdet, wenn ihr ihn auch schon einmahl gelesen oder gehört haben solltet.

Bewährtes Mittel, recht lange, recht gesund und froh zu leben. (Von Campe, mit einiger Veränderung.)

Wer Lust hat, ein recht hohes Alter zu erreichen, und wer wünscht, immer gesund und froh zu seyn, der höre mir zu. Ich habe ein sicheres Mittel dazu entdeckt; man höre, wie ich das angefangen habe.

Ich las in den Zeitungen: bey London in England sey ein Mann gestorben, der habe hundert und zehen Jahre gelebt, sey nie krank, sondern immer munter und vergnügt gewesen. Gleich schrieb ich nach London, und fragte: wie hat es denn der Mann gemacht, daß

er

er so alt geworden, und immer gesund und vergnügt gewesen ist? Und ich erhielt zur Antwort:

„Er war immer freundlich und gefällig gegen Jedermann; zankte sich niemals in seinem ganzen Leben; aß und trank nie mehr, als er nöthig hatte, um keinen Hunger und Durst zu leiden, und war immer fleißig und arbeitsam von früher Jugend an. Deswegen ist er so alt geworden.„

Das merkte ich mir in mein Gedächtnißbuch, worin ich dasjenige aufzuschreiben pflege, was ich nicht wieder vegessen will.

Bald darauf las ich wieder in den Zeitungen: bey Stockholm in Schweden sey eine Frau gestorben, die habe hundert und funfzehn Jahre gelebt; die sey nie krank, sondern immer munter und vergnügt gewesen. Gleich schrieb ich nach Stockholm, und fragte: wie hat es denn die Frau gemacht, daß sie so alt geworden, und immer so gesund und so vergnügt gewesen ist? Und ich erhielt zur Antwort:

„Sie war immer eine große Freundinn von Reinlichkeit; wusch sich alle Tage nicht nur die Hände und das Gesicht, sondern auch den Oberleib und die Füsse mit kaltem Wasser. So oft sie aber Gelegenheit dazu hatte, tauchte sie sich ganz in kaltes Wasser ein. Daneben aß und trank sie keine Leckereyen, kein Zuckerbrod, keinen Kaffee, keinen Thee und keinen Wein. Deswegen ist sie so alt geworden.„

Das merkte ich mir abermals in meinem Gedächtnißbuch.

Wieder las ich in den Zeitungen: bey Petersburg in Rußland sey ein Mann gestorben, der habe hundert und zwanzig Jahre gelebt, sey nie krank, sondern immer munter und vergnügt gewesen. Gleich schrieb ich

nach

nach Petersburg, und fragte: wie hat der Mann es denn gemacht, daß er so alt geworden, und immer so gesund und vergnügt gewesen ist? Und ich erhielt zur Antwort:

„Er stand immer früh auf, legte sich immer früh zu Bette, schlief nie mehr als sieben Stunden, war nie müßig, arbeitete oft und viel in freyer Luft, besonders in seinem Garten, saß und gieng nie krumm oder schief, sondern immer ganz gerade, und verschmähete von ganzem Herzen die üppigen Vergnügungen der Stadtleute, an denen er nie Theil nahm. Deswegen ist er so alt geworden.„

Ich schrieb mir auch dieses in mein Gedächtnisbuch.

Endlich las ich noch einmahl in den Zeitungen: Bey Edinburg in Schottland lebe noch jetzt ein Mann von hundert und zwanzig Jahren; der sey auch nie krank, sondern immer munter und vergnügt gewesen. Gleich schrieb ich nach Edinburg, und fragte: wie hat der Mann es denn gemacht, daß er so alt geworden, und immer so vergnügt gewesen ist? Und ich erhielt zur Antwort:

„Er hat es eben so gemacht wie der alte Mann bey London, wie die alte Frau bey Stockholm, und wie der alte Mann bey Petersburg. Er habe sich aber besonders von früher Jugend an recht hart gewöhnt; habe nie über Frost und Hitze, oder über andere Beschwerlichkeiten geklagt: er sey bey Tage nie zu warm gekleidet, und des Nachts nie mit Federbetten bedeckt gewesen; er habe immer die einfachsten und natürlichsten Nahrungsmittel genossen, und sey nie müßig gewesen. Deswegen sey er so alt geworden.„

Nach-

Nachdem ich auch dieses aufgeschrieben hatte, dachte ich bey mir selbst: nun wärest du ja wohl ein großer Thor, wenn du es nicht eben so machen wolltest, wie diese Leute es gemacht haben! Ich schrieb mir also alles, was man mir von diesen alten und glücklichen Leuten gemeldet hatte, auf eine weiße Tafel, und hing diese Tafel über meinen Schreibpult auf, damit es mir immer vor Augen schwebte, was ich thun und lassen müßte, um eben so lange und eben so vergnügt zu leben.

Nun las ich alle Morgen und alle Abend, was auf dieser Tafel stand, und bemühte mich, so viel mir immer möglich war, das alles eben so gut zu machen; und ich kann als ein ehrlicher Mann versichern, daß ich seit der Zeit viel gesünder und vergnügter gewesen bin, als ich jemahls war. Sonst hatte ich fast alle Tage Kopfwehe: jetzt alle Vierteljahr kaum noch ein einzigesmahl. Sonst durfte ich, so oft es regnete oder schneite, oder windig war, nicht aus der Stube gehen, wenn ich nicht Schnupfen, Husten oder Bauchweh haben wollte; jetzt gehe ich alle Tage bey jeder Witterung aus, und kriege keinen Schnupfen, keinen Husten und kein Bauchweh mehr. Sonst konnte ich keine halbe Stunde gehen, ohne daß ich müde, entkräftet oder schwindlig wurde: jetzt kann ich vier Meilen wandern, ohne müde, entkräftet oder schwindlig zu werden. Man kann denken, wie erfreulich mir dieß seyn müsse; denn es ist doch gar zu schön und angenehm, immer recht gesund, frisch und stark zu seyn.

Aber ganz will es doch noch nicht mit mir gehen; alles, was die alten Leute thaten, kann ich doch nicht nachmachen. Dieß machte mich bekümmert; ich schrieb deswegen an den Mann bey Edinburg, um zu hören, was doch wohl die Ursache wäre, warum ich noch nicht in allen Stücken es so machen könne wie er? Und der alte

alte Mann antwortete mir: Dieß käme daher, weil ich nicht früh genug so zu leben angefangen hätte. Jung gewohnt, alt gethan! sagte er; jetzt wäre ich schon viel zu alt dazu, um mich so sehr abzuhärten, daß ich eben so lange und eben so gesund und vergnügt als er leben könnte. Aber ich sollte doch nur fortfahren, mich nach ihm zu richten, so viel ich könnte; so würde ich wenigstens gesünder seyn, und älter werden, als andere, die es nicht so machten.

Glückliche Menschen, die ihr noch in dem Alter lebet, in welchem ihr durch Abhärtung und einfache Lebensart euren Körper stärken, eure Gesundheit befestigen, und euer Leben verlängern könnt!

Von Aerzten.

Wenn ihr meine Lieben, die Regeln der Gesundheit, welche ich euch bisher gegeben habe, beobachtet: so kann ich es euch mit vieler Wahrscheinlichkeit versprechen, daß ihr von den meisten und gefährlichsten Krankheiten frey bleiben werdet. Solltet ihr aber gleichwohl von einer oder der andern Krankheit überfallen werden: so werdet ihr viel leichter davon genesen, als wenn ihr euern Körper durch Vernachläßigung der Gesundheitslehre so zerrüttet und geschwächt hättet, daß er unter den geringsten Anfällen erliegen müßte. So viel ihr aber auch bey Krankheiten auf die Natur eures Körpers rechnen dürfet, wenn ihr sie nicht durch eine unordentliche Lebensart verdorben habt: so dürft ihr sie doch nicht überall sich selbst allein überlassen, sondern ihr müsset die Mittel gebrauchen, welche euch Gott in der Hülfe des Arztes angewiesen hat. Ihr wisset es, daß wir alles Gute, und also auch die Gesundheit, nur auf dem von Gott festgesetzten Wege der Ordnung er-

 halten

halten können, um so viel thörichter wäre es, wenn ihr ohne Betrettung dieses Weges zu dem Ziele gelangen, ohne den Gebrauch der Mittel den Endzweck erreichen wolltet. Gott könnte euch zwar, wenn ihr krank seyd, auch ohne die Hülfe des Arztes und ohne den Gebrauch dienlicher Arzneyen eben so wohl gesund werden lassen, als er das Feld auch ohne Zuthun des Landmannes mit Früchten segnen, euch ohne eure Arbeit Brod verschaffen, und die Flamme des Feuers, welche unsere Wohnungen ergriffen hat, ohne unsere Bemühungen auslöschen könnte. Aber nur unvernünftige Menschen können solche außerordentliche Wirkungen von Gott erwarten, welche uns nirgends von Gott verheißen sind, und zu deren Erwartungen wir auch nicht den geringsten Grund haben. Vernünftige Menschen und Christen wissen es, daß Gott nicht nur allmächtig, sondern, daß er auch allweise ist, und daß es seiner Weisheit ganz entgegen seyn würde, wenn er durch wunderbare außerordentliche Wirkungen seiner Allmacht die Anwendung der menschlichen Kräfte überflüssig machen wollte. So wie wir nun, um Früchte aus der Erde und Brod zu bekommen, das Feld bauen und arbeiten, und das Feuer, welches unsere Wohnungen zu verzehren drohet, löschen müssen: so müssen wir auch zur Heilung der Krankheiten, welche uns befallen, den Arzt und die von ihm verordneten Arzneyen gebrauchen. Fühlet ihr also jemahls, daß irgend eine Krankheit gegen die Gesundheit eures Körpers im Anzuge ist: so unterlasset es ja nicht, einen geschickten Arzt zu Rathe zu ziehen, wenn ihr denselbigen erlangen könnt. Thut dieses alsdann je eher je lieber; denn wenn der Arzt zu rechter Zeit herbeygerufen wird: so kann er oft in kurzer Zeit, mit geringer Mühe und mit wenigen Kosten der Krankheit begegnen; da hingegen, wenn die Krankheit einmahl

überhand genommen hat, die Wiederherstellung lange Zeit, viele Mühe und großen Aufwand erfordert, und öfters ganz unmöglich ist. — Habt ihr nun aber einen Arzt, welcher euer Zutrauen verdienet, zu euch kommen lassen: so müsset ihr euch ihm ohne alle Zurückhaltung entdecken, und ihm alle Fragen, welche er euch vorlegt, so gut ihr wisset und könnet, beantworten. Ihr wisset es, daß ich auf die Tugend der Schamhaftigkeit sehr viel halte, und euch oft und dringend ermahnet habe, sie ja auf keine Weise zu verletzen. Aber es wäre eine sehr unzeitige und mißverstandene Schamhaftigkeit, wenn ihr dem Arzte, welcher ja den menschlichen Körper und seine Gebrechen kennt, Dinge verschweigen oder verhehlen wolltet, welche ihm zu wissen nöthig sind, um die erforderlichen Verordnungen zu treffen. Die Verheimlichung des geringsten Umstandes könnte ihn irre führen, oder wohl gar veranlassen, ohne seine Schuld dem Patienten mehr zu schaden als zu nützen. — So wie ihr euch aber dem Arzte ohne alle Zurückhaltung entdecken müsset: so müsset ihr euch auch nach seinen Verordnungen genau und pünktlich richten, und die von ihm verordneten Arzeneyen nach seiner Anweisung gebrauchen. Der Arzt, welcher die Wirkungen der Arzeneyen kennt, und diese nach der Stärke oder Schwäche der Krankheit berechnet, macht seinen Plan zur Heilung der Krankheit, nach welchem er sich richtet. Wenn ihr nun von seinen Verordnungen abgewichen seyd, und die gewöhnlichen Wirkungen außen bleiben: so kann er leicht zu einem falschen Urtheile von euerem Zustande, zu falschen Maßregeln und Vorkehrungen verleitet, und sein Plan verrücket werden. Ihr dürft euch eine solche Abweichung von den Vorschriften des Arztes um so viel weniger erlauben, da ihr ja durch seine Herbeyrufung das Geständniß ableget: er müsse

es besser verstehen als ihr, was euch in eueren Umständen nützlich und gut ist, und der Arzt auch nur unter der Voraussetzung zu euch kommt, daß ihr seinen Rath und seine Verordnungen befolget. Ein vernünftiger und geschickter Arzt wird euch bald aufgeben, wenn er bemerkt, daß ihr nicht geneigt seyd, dieß zu thun. Ihr könnt es ihm auch gar nicht verdenken, wenn er keine Lust hat, an euch seine Schande zu curiren, da ihm an seinem guten Rufe sehr viel gelegen ist, welcher leicht durch den Eigensinn oder durch die Nasenweisheit eines Patienten leiden könnte. Deswegen rathe ich euch, nicht nur die Verordnungen des herbei gerufenen Arztes genau zu befolgen, sondern auch bey einem und eben demselben zu bleiben, wenn nicht ganz besondere Umstände es nothwendig machen, noch einen Arzt zu Rathe zu ziehen, oder der erstere es ausdrücklich verlangt. Es verräth doch beynahe immer ein gewisses Mißtrauen in die Einsicht und Geschicklichkeit des Arztes, wenn man ihm noch einen andern an die Seite stellt, und da zwey oder noch mehrere nur selten übereinstimmen, und die Heilart des einen der Heilart des andern oft gerade entgegen gesetzt ist: so kann es leicht geschehen, daß der Patient, welcher von seinem Arzte würde gerettet worden seyn, unter den Händen von mehreren Aerzten zu Grunde geht. Wenigstens sind mir davon traurige Beyspiele bekannt. Ihr müsset nicht gleich mißtrauisch werden, wenn nicht die ersten Arzeneyen ganz nach Wunsche anschlagen. Manche Krankheiten sind von der Beschaffenheit, daß sie gar nicht schnell und gewaltsam angegriffen werden dürfen, und nur nach und nach gehoben werden können; zu geschweigen, daß die Wirkung der Arzneyen sich gewissermassen nach der Beschaffenheit des Körpers und nach andern Umständen richtet, welche der Arzt erst kennen

lernen und abwarten muß, um nachher desto sicherer und ernstlicher zu Werke zu gehen.

Warnung vor falschen Aerzten, Quacksalbern, Marktschreyern, Fiebertropfen, allgemeinen Heilmitteln, Wunderessenzen und Selbstcuren.

So sehr ich es euch anrathe und zur Pflicht mache, bey Krankheiten einen geschickten und verständigen Arzt zu Rathe zu ziehen: so sehr warne ich euch vor den unberufenen Aerzten, oder vielmehr vor den Marktschreyern, Quacksalbern, Wunderdoctoren, und überhaupt vor allen Pfuschern und Pfuscherinnen, welche in die Arzneykunst hinein stümpern, ohne gründliche Kenntnisse von derselben zu haben. Die Anzahl derselben ist, leider, noch immer viel größer als man glauben sollte; und leider findet dieses mörderische Gesindel noch immer Menschen, welche einfältig genug sind, sich von demselben um ihr Geld, um ihre Gesundheit, und nicht selten auch um ihr Leben bringen zu lassen. Wenn ihr nur ein wenig nachdenken wollt, so werdet ihr leicht einsehen, wie unvernünftig es ist, sich solchen Betrügern anzuvertrauen. Ein geschickter und gewissenhafter Arzt muß den menschlichen Körper, seine Theile, seine Zusammenfügung, und die Zufälle, welchen er ausgesetzt ist, auf das vollkommenste kennen. Eben so muß er auch mit den drey Reichen der Natur, besonders mit denjenigen Erzeugnissen derselben, welche zu Arzneyen gebraucht werden, mit der Zubereitung dieser Arzneyen, und mit ihren verschiedenen Wirkungen auf das genaueste bekannt seyn. Er muß das verschiedene Maß derselben nach den verschiedenen Umständen des Patienten, die Kennzeichen der

Krankheiten und die Verwickelungen derselben auf das genaueste zu beurtheilen wissen. Er muß in Krankenanstalten, Lazarethen und Hospitälern die Gebrechen der leidenden Menschheit sorgfältig beobachtet haben, und seine Beobachtungen und Erfahrungen durch das fleißige Lesen der Schriften erfahrner und geschickter Aerzte zu bereichern suchen. Welcher Aufwand von Zeit, von Kräften und von Kosten wird dazu erfordert, bis der wahre Arzt das wird, was er seyn und werden soll! Wo soll nun der Marktschreyer, der Quacksalber die mannigfaltigen Kenntnisse erlangt haben, welche von einem tüchtigen Arzte erfordet werden? Es ist doch ein gemeines Sprichwort, daß kein Gelehrter vom Himmel fällt. Da nun diese Betrüger ihre gerühmte aber leere Wissenschaft sich nicht auf der Erde erworben haben: so müßte sie ihnen vom Himmel herab mitgetheilt worden seyn. Es gibt auch in der That einige, welche unverschämt genug sind, dieses zu behaupten; wodurch sie freylich beweisen, daß sie entweder diejenigen, welchen sie so etwas weis machen, für Dummköpfe halten, oder daß es mit ihnen selbst im Kopfe nicht richtig stehet. Ueberhaupt verstehen sich diese Elenden meistentheils sehr gut darauf, sich in den Augen der großen Menge ein Ansehen zu geben, von welchem das Glück, welches sie machen, ganz abhängt. Ihr dürft es sicher glauben, daß der Marktschreyer vor der gaffenden Menge nichts voraus hat, als seine Unverschämtheit und seine Prahlerey. Manche, die ihn als einen Wundermann anstaunen, würden sich eben so bewundert und angestaunt sehen, wenn sie genug Unverschämtheit oder bösen Willen hätten, es ihm nur nachzumachen. Eben so verhält es sich mit allen Quacksalbern, medicinischen Pfuschern, Scharfrichtern, Schindern, und gelehrten d. h. gelehrt seyn wollenden, Baasen. Die Meisten von

ihnen haben gar nicht die geringste Anlage zum Arzte und nichts weniger als die erforderlichen Kenntnisse desselben. Viele sind nicht einmahl im Stande, ihren Namen richtig zu schreiben. Manche haben das Saufen zu ihrer Profession gemacht, welche sie aus dem Grunde verstehen, und legen sich bloß deswegen auf das schändliche Gewerbe der Quacksalberey, um Geld zum Saufen zu gewinnen. Urtheilet nun selbst, ob ein Mensch sich mit diesen Elenden einlassen kann, ohne seine Vernunft zu verläugnen? Wenn man eine Uhr hat, an welcher etwas zu bessern ist, so gibt man sie nicht jedem Stümper in die Hand, aus Besorgniß, sie möchte von ihm verdorben werden; sondern man geht damit zu einem geschickten Uhrmacher, von welchem man weiß, daß er seine Kunst ordentlich erlernet hat und verstehet. Wenn man einen Stein, der nur einigen Werth hat, einfassen lassen will: so hütet man sich wohl, ihn dem nächsten besten, der sich für einen Goldschmid oder Juwelier ausgibt, anzuvertrauen; sondern man vertraut ihn nur einem Manne, welcher hinlängliche Zeugnisse seiner Redlichkeit und Geschicklichkeit für sich hat. Welche Maschine ist nun künstlicher als die Maschine des menschlichen Körpers? Welches irdische Gut hat einen größern, oder nur einen so großen Werth als die Gesundheit des Menschen? Und diese so künstliche Maschine sollte man jedem unberufenen Stümper, dieses kostbare Gut sollte man jedem unwissenden liederlichen Tropfen anvertrauen können oder dürfen? Beynahe möchte ich sagen, es geschieht Menschen, welche dieses thun, und sich nicht warnen lassen, Recht, wenn sie durch ihren eigenen Schaden klug werden; wenn nur dieser Schade nicht oft so groß und unersetzlich wäre. Bisweilen gelingt es zwar einem Marktschreyer oder Quacksalber unter den Hunderten, die er gemordet, oder

um ihre Gesundheit gebracht hat, einen zu curiren; aber dieß ist nun eben ein ungefährer glücklicher Zufall, welcher ihm gar nicht im geringsten zum Verdienste angerechnet werden kann. Wenn ein Bösewicht oder Meuchelmörder durch einen Dolchstich in die Lunge ein Geschwür in derselben aufgestochen und dadurch den Menschen, welcher es hatte, zufälliger Weise davon befreyet hat: würde man wohl deswegen den Mörder oder Bösewicht weiter zu dergleichen Operationen empfehlen? Würde er nicht, dieses Zufalls ungeachtet, immer noch ein Bösewicht und Meuchelmörder seyn? Die Anwendung auf einzelne glückliche Curen der Marktschreyer, Quacksalber und Afterärzte könnt ihr selbst leicht machen. Bisweilen ist der Patient schon durch die vorher gebrauchte Hülfe eines geschickten Arztes der Genesung nahe gebracht worden, oder die Natur hat sich selbst geholfen; und nun schreyt der Stümper seine glückliche Cur wie die Henne ihre Eyer aus, und eignet sich ein Verdienst zu, welches nicht ihm, sondern dem wahren Arzte, oder der Natur gebührt. Mißlingt ihm aber seine Cur, nun, dann bleibt ihm die gewöhnliche Ausflucht solcher Betrüger übrig: dem Patienten sey nicht mehr zu helfen gewesen.

Ich traue es euch zu, daß ihr solchen Elenden, welche wahre Giftmischer in der menschlichen Gesellschaft sind, niemahls Gehör geben, sondern ihre gefährlichen Dienste mit der Verachtung, welche sie verdienen, von euch weisen werdet, wenn sie euch jemahl angebothen würden. Lasset es euch aber angelegen seyn, wo ihr nur könnt, auch andere vor dieser Mörderbrut zu warnen, und auf die Gefahr aufmerksam zu machen, welcher man sich aussetzt, wenn man sich ihren Händen anvertraut. Sollten ihre Quacksalbereyen auch noch so wohlfeil seyn, so werden sie doch gemeiniglich durch

den

den Verlust des Lebens und der Gesundheit viel zu theuer bezahlt. Ich kann euch aber noch dazu versichern, daß diejenigen sich sehr irren, welche sich einbilden von den Quacksalbern und Pfuschern wohlfeiler als von einem ordentlichen Arzte wegzukommen. Dieser ist meistentheils durch eine obrigkeitliche Vorschrift angewiesen, wie viel er sich bezahlen lassen darf, und wird euch gewiß so wenig als der Apotheker übernehmen, da sie rechtschaffene und verpflichtete Männer sind. Jene aber sind meistentheils gewissenlose Menschen, welche sich ihre Taxe nach Belieben machen, und ihr Geschmier sich um einen Preis bezahlen lassen, welcher den wahren Werth der dazu genommenen Sachen oft zehnmahl übersteigt. Soll dieses Geschmier nach dem Vorgeben das quacksalberischen Prahlers ein besonderes Arcanum oder Geheimniß seyn: so versteht es sich von selbst, daß er sich seine geheime Wissenschaft noch besonders bezahlen läßt. Untersucht man aber die Sache genau, so findet man entweder etwas ganz gemeines und alltägliches, oder, welches weit öfter der Fall ist, ein gefährliches Gift, welches das Elend der Unglücklichen die es kaufen, vollkommen macht, ihre Leiden vermehrt, die Auszehrung oder Schwindsucht, endlich den Tod verursacht, und einer ganzen Familie einen Vater, eine Mutter raubt, oder sie an den Bettelstab bringt. Erinnert euch nur an die Verheerungen, welche die berüchtigten Fiebertropfen schon angerichtet haben. Zu diesen Tropfen, welche von Badern, Schmiden Dorfärzten rc. verkauft werden, wird Arsenik oder Rattengift genommen. Sie vertreiben auch gemeiniglich das Fieber; und nun wissen die armen einfältigen Leute, welche davon frey geworden sind, den Werth dieser Tropfen nicht genug zu erheben. Aber wisset ihr, was die Folgen dieser Vertreibung des Fiebers sind? Die Fiebermaterie,

materie, welche nicht aus dem Körper geschafft, sondern nur aus dem Magen oder aus den Gedärmen vertrieben würde, setzt sich nun an die edlern Theile des Leibes, an die Lunge, an die Leber, an die Nerven, stürzt den Unglücklichen, der schon über seine Genesung frohlockte, in eine unheilbare auszehrende Krankheit, und macht ihn zur frühen Beute des Todes, oder wenigstens auf seine ganze Lebenszeit zu einem kranken ungesunden Menschen, wenn er noch durch ein ganz besonderes Glück dem Tode entrissen wird. Sollter ihr jemahls das Fieber bekommen, so lasset euch um Gottes Willen nicht bereden, solche Fiebertropfen zu nehmen; sondern nehmet eure Zuflucht zu einem geschickten Arzte, welcher euch nächst Gottes Hülfe auf dem sichersten und besten Wege davon befreyen wird.

Sehr viel Schaden wird auch durch die Arzeneymittel angerichtet, welche an gewissen Orten verkauft, und in öffentlichen Blättern als Wunderessenzen, Universal- oder allgemeine Heilmittel angekündiget werden. Dieser Schaden ist zum Glücke für die Menschheit nicht so ausgebreitet, wie derjenige, welchen die herumziehenden Marktschreyer, oder die hie und da angesessenen Quacksalber anrichten. Aber wenn er auch nicht so ausgebreitet ist, so ist er doch immer traurig genug für diejenigen, welche darunter leiden. Für diese ist es einerley, ob sie ihre Gesundheit durch die Pfuscherey eines Marktschreyers; eines Quacksalbers, oder durch Pulver und Essenzen verlieren, welche ihnen als vollkommen probate und außerordentlich wirksame Arzeneyen angepriesen werden. Die meisten Urheber dieser Pulver und Essenzen sind von den gewöhnlichen Marktschreyern nur dadurch unterschieden, daß sie ihre sieben Sachen in Zeitungen, Wochenblättern und Monathsschriften ankündigen und herausstreichen, welches die

Markt-

Marktschreyer in eigener Person auf ihrer Bühne, in ihrer Bude, oder durch Anschlagzettel an den Kettenstöcken zu thun pflegen, übrigens aber sind diese so verachtlich als jene. Wenn ihr also jemahls in öffentlichen Blättern die (gemeiniglich sehr hochtrabende) Ankündigung eines Mittels leset, welches für alle Krankheiten, oder doch für die meisten helfen soll: so dürft ihr sicher glauben, daß nichts weiter als schelmische Betrügerey, oder wenigstens dumme Unwissenheit darhinter steckt. Jede Krankheit hat ihre eigenen Ursachen, ihre eigenen Ausbrüche und Wirkungen, und erfordert auch natürlicher Weise ihre eigene Heilungsart. Sind die Umstände verwickelter: so wird auch desto mehr Behutsamkeit zu ihrer Behandlung erfordert. So wenig Kenntnisse ihr von Krankheiten und ihrer Heilung habt: so werdet ihr es doch leicht einsehen und begreifen, daß man bey der Heilung der Wassersucht, welche von einer allzugroßen Erschlaffung der Fasern und von der zu großen Flüßigkeit des Geblütes herkommt, ganz anders als bey der Heilung einer Entzündungskrankheit zu Werke gehen müsse, in welcher das Geblüt zu dick ist, und die Fasern allzu hart sind. Wie kann also ein Arzneymittel, welches vielleicht in dieser Krankheit hilft, auch in jener helfen? Was bey diesen Umständen gut und nützlich für den Körper ist, kann unter andern Umständen ein wahres Gift für denselben seyn. Gäbe es ein Mittel, welches in allen Krankheiten gleich wirksam wäre: so wären die Aerzte sehr thöricht, welche lange Zeit mit vielen Kosten studiren, da sie sich ja nur diese oder jene allgemeine Heilmittel beylegen dürften, um damit zu curiren; oder vielmehr, da wir sie alsdann gar nicht brauchten, und selbst unsere Aerzte seyn könnten.

Dieses

Dieses ist nun aber sehr zu widerrathen, da es nirgends als nur bey Narren oder bey Betrügern Universalarzeneyen gibt, denen wir sie auch lassen wollen. Ueberhaupt warne ich euch vor der Thorheit derer, welche sich selbst curiren wollen, ohne Aerzte zu seyn, eben so sehr, als vor dem Gebrauche der Marktschreyer und Quacksalber. Denn wenn ihr es wisset, daß ihr die erforderlichen Kenntnisse des Arztes nicht habt, und gleichwohl für euch selbst nach gewissen Einfällen an euch pfuschen wollt; so treibt ihr ja an euch selbst das verächtliche Geschäft der Quacksalberey, welches ich euch nach seiner Schändlichkeit dargestellt zu haben glaube. Weg denn mit allen Marktschreyern, Quacksalbern, Wunderdoctoren und medicinischen Pfuschern! Weg aber auch mit allen Selbstkuren, welche für die Gesundheit eben so gefährlich werden können als die Giftmischereyen jener verworfenen Zunft. Die Selbstärzte taugen so wenig als die Afterärzte überhaupt; obgleich jene nur sich selbst und diese nur andern schaden. Wenn ihr krank seyd, so werdet ihr euch bey der Hülfe eines geschickten und rechtschaffenen Arztes immer am besten befinden. Sollte denn auch der Erfolg nicht immer nach eurem Wunsche ausfallen; (welches auch wohl möglich ist; denn der Arzt ist ja nicht allmächtig) nun so werdet ihr die Beruhigung fühlen, das gethan zu haben, wozu euch die Vernunft verpflichtete, und habt euch alsdann weiter keine Vorwürfe zu machen.

Nach den Rathschlägen, welche ich euch in Absicht auf den Gebrauch des Arztes bey Krankheiten, nach den Warnungen, welche ich euch so wohl in Absicht auf die Afterärzte, als auch in Absicht auf die Selbstcuren gegeben habe, werdet ihr um so viel weniger eine Anweisung zu Selbstcuren oder zur Heilung der Krankheiten, welche euch betreffen können, von mir erwarten.

Dies-

Diese soll und darf niemahls eure Sache seyn; und es würde mich empfindlich kränken, wenn ich Ursache zu der Besorgniß hätte, daß einer von euch sich jemahls damit abgeben würde. Indessen kann ich doch die Gesundheitslehre, welche ich euch bisher vorgetragen habe, nicht schließen, ohne euch noch einige Warnungen vor dem fehlerhaften Verhalten einiger Menschen bey kränklichen Umständen und einige Lehren in Ansehung der Lebensordnung zu ertheilen, welche man alsdann zu beobachten hat.

Warnung vor einigen gemeinen Fehlern bey Krankheiten, nebst einigen Regeln der Lebensordnung. Warnung vor dem unzeitigen Schwitzen.

Ein großer Fehler, dessen sich manche Menschen schuldig machen, wenn sie sich krank fühlen, ist das Schwitzen. Sie nehmen alsdann zu einer heißen Wein- oder Biersuppe, oder zu dem Theriak und andern schweißtreibenden Dingen ihre Zuflucht, und glauben alsdann ihre Sache recht gut gemacht zu haben. Das Schwitzen kann allerdings seinen großen Nutzen haben, wenn die Krankheit von unterdrückter Ausdünstuug herkommt. Aber wenn nun die Krankheit hitziger Art, und mit einer Art von Fieber verbunden ist: so kann der Kranke durch das erkünstelte Schwitzen so gut als durch eine Kugel vor den Kopf um das Leben gebracht werden. Denn es werden dadurch die flüssigen Theile des Geblütes hinweggeführt, das Geblüt wird ausgetrocknet, verdicket und entzündet. Fühlt man Hitze und fieberhafte Anfälle: so sollte man vielmehr darauf bedacht seyn, durch häufiges Trinken kühlender Getränke das Geblüt flüßig zu erhalten, und der Entzündung entge-

gen zu arbeiten. Ist durch dieses Trinken, und durch den Gebrauch abführender Mittel die Ursache der Krankheit aus dem Körper weggeschafft: dann kann der Schweiß dazu dienen, die noch übrigen kranken Feuchtigkeiten, oder die überflüssigen wässerichten Theile aus dem Geblüte wegzuschaffen, welche durch das viele Wassertrinken in dasselbe aufgenommen worden sind. Dann würde es aber auch gefährlich seyn, den Schweiß zurück zu treiben, weil er sich leicht auf einen der edlern Theile setzen, und den Menschen in eine neue tödtliche Krankheit stürzen könnte.

Warnung vor übermäßiger Wärme.

Ein andrer Fehler, welcher gemeiniglich bey Krankheiten begangen wird, bestehet darin, daß man den Kranken recht warm zu halten sucht, und ihm durch warm geheizte Stuben, durch dicke warme Betten die größte Wohlthat zu erzeigen glaubt. So schädlich und gefährlich für einen Kranken die Erkältung werden kann, so schädlich kann auch die zu große Wärme für ihn werden. Diese entkräftet den Körper, welcher besonders bey Krankheiten hitziger Art ohnedieß schon schlaff und abgespannt ist, nur noch mehr, und vermehrt die innerliche Hitze; da hingegen die frische Luft dem Körper wohl thut, seine Fasern stärkt, und die innerliche Hitze vermindert. Wenn es überhaupt nothwendig ist, täglich die Fenster und Thüren der Zimmer zu öffnen, in welchen Menschen wohnen, um frische Luft hinein zu bringen; so ist dieß um so viel mehr in Krankenzimmern nothwendig, wo die Luft durch die Hitze und durch die Ausdünstungen des Kranken noch mehr verdorben wird. Nur muß man sich hüten, den Kranken selbst einer Zugluft auszusetzen, und ihn etwa durch das Zuziehen der Bettvorhänge während der Oeffnung der Fenster und

Thüren

Thüren vor derselben verwahren. Außerdem aber müssen die Bettvorhänge immer offen seyn, damit nicht die Ausdünstungen des Kranken in einem engen Raume zusammen gehalten und für ihn schädlich werden. Wenn der Kranke Frost hat: so kann er wohl eine etwas dickere Bedeckung vertragen. Wenn aber der Frost vorüber ist, und die Hitze eintritt, so muß, besonders in der heißen Jahrszeit, diese dickere Bedeckung weggenommen und mit einer dünnen, z. B. mit Tüchern, abgenähten Decken rc. vertauschet werden. Daß besonders das Leinen- und Bettzeug des Kranken und die Kleider desselben immer reinlich gehalten werden müssen, bedarf wohl kaum einer besondern Erinnerung.

Warnung vor zu vielen und schädlichen Speisen und Getränken.

Hauptsächlich wird bey den meisten Kranken in Ansehung des Essens und Trinkens gefehlt. Bey den meisten Kranken sind die Verdauungswerkzeuge geschwächt; oder mit unreiner Materie angefüllt, und also nicht im Stande, die Speisen und Getränke wie im gesunden Zustande zu verdauen. Die Natur gibt es auch alsdann gemeiniglich durch einen gewissen Ekel vor Speisen und Getränken zu erkennen, daß ihr diese jetzt nicht zuträglich sind. Folgt man ihrem Winke nicht, und stopft gleichsam demselben zum Trotze Speisen über Speisen in den kranken Magen, oder überschüttet man ihn mit Getränken; so müssen diese und jene in kurzer Zeit darin verderben, eine Quelle der Fäulniß, und ein wahres Gift für den Patienten werden. Besonders sind bey kränklichen Umständen alle Fleischspeisen, Fleischbrühen, Eyer und Mehlspeisen sehr schädlich; und es ist nur zu wahr, daß eine unglaubliche Menge von Patienten über dem Genusse solcher Speisen

zu Grunde geht. Der Kranke ist schwach, heißt es gemeiniglich; man muß ihm etwas Nahrhaftes zu essen geben; damit er Kräfte bekömmt. Dieß mag wohl meistentheils gut gemeint seyn; aber vernünftig und für den Kranken nützlich ist es gewiß nicht. Ihr wisset es, daß nur dasjenige, was gut verdaut wird, dem Körper Kräfte gibt. Wie soll nun aber der kranke Magen solche Speisen verdauen, welche die ganze Kraft eines gesunden Magens erfordern? Ist es ein Wunder, wenn die Natur unter der ihr zugemutheten Arbeit erliegt, welcher sie nicht gewachsen ist? Man warte doch, bis der Magen gereinigt, und die Verdauungskraft wieder hergestellt ist; dann kann man den Magrn wieder an nahrhafte stärkere Kost gewöhnen, um die verlohrnen Kräfte zu ersetzen! Und auch dann muß man nur nach und nach von leichter Kost zu etwas stärkerer, von mäßigen Portionen zu etwas größern fortgehen, um sich nicht neuen gefährlichen Rückfällen auszusetzen. Aber bis dahin ist es für Patienten am besten, wenn sie sich bey dem Genusse der Nahrungsmittel so sehr als möglich einschränken, und sich besonders aller harten unverdaulichen Speisen enthalten. Kranke können sich oft viele Wochen lang mit bloßem Wasser, von welchem sie nicht leicht zu viel trinken, begnügen, und die Genesung gehet nachher desto besser von Statten, je weniger sie die Krankheit durch nahrhafte Speisen verstärket haben. Können und dürfen sie aber während der Krankheit etwas genießen: so werden Grütze, Gerste, Reiß im Wasser gekocht, im Sommer rohe aber reife, im Winter gekochte oder gedörrte Obstfrüchte, z. B. Aepfel, Zwetschgen, Pflaumen rc. am besten zu ihrer Speise taugen. Auch darf jeder Fieberkranke in kalten so wohl als in hitzigen Fiebern alle Arten von Kirschen, Erdbeeren, Johannisbeeren, Himbeeren und Maulbeeren ohne Bedenken

essen,

essen, wenn sie nur reif sind. Man hat ehehin das Obst als eine ungesunde Speise für Kranke verschrieen, und es besonders als eine Ursache der Ruhr betrachtet. Allein diese Krankheit, welche ja nicht gehemmet werden darf, kommt von Verkältungen, von scharfen, gallichten und faulen Unreinigkeiten in dem Magen und in den Gedärmen her, und das Obst ist so wenig an derselben Schuld, daß sie vielmehr dadurch, besonders durch den Genuß guter und zeitiger Weintrauben, verhütet wird; wie es denn überhaupt bey kränklichen, besonders bey fieberhaften Umständen, die angemessenste Nahrung des Patienten ausmacht.

Warnung vor unnöthigem Aderlassen und Purgiren.

Mit Aderlassen, und Purgirmitteln wird, leider, nicht nur bey Krankheiten, sondern auch im gesunden Zustande viel Unfug getrieben, den ich hier nicht ungerügt lassen darf. Ein Aderlaß kann sehr gut seyn, wenn ein allzugroßer Ueberfluß von Blute oder eine Entzündung, oder eine Ursache in dem Körper vorhanden ist, aus welcher bald eine Entzündung entstehen könnte, wenn nicht durch einen Aderlaß vorgebaut würde. Aber eben so schädlich kann derselbe werden, wenn er zur Unzeit vorgenommen wird. — Ein Purgirmittel kann sehr nützlich seyn, wenn ein widriger Geschmack im Munde, öfteres Aufstoßen, Reizung zum Erbrechen, Mangel an Eßlust vorhanden ist. Gebraucht man aber z. B. bey hitzigen Krankheiten ein Purgirmittel, ehe die Säfte durch einen Aderlaß, vermindert, und durch häufiges Getränke verdünnt worden sind: so kann daraus leicht eine höchst gefährliche Entzündung der Gedärme, des Magens, der Lunge, der Leber, und aus dieser Entzündung der Tod entstehen. Ich sage dieses nicht, um euch in den Stand zu setzen, euch selbst einen Aderlaß oder ein Purgirmittel nach Beschaffenheit der Umstände zu verordnen, sondern, um es euch begreiflich zu machen, daß sehr viel auf die

Umstände ankömmt, in welchen man dieses oder jenes Mittel braucht, und daß man weder das eine noch das andre ohne den Rath eines klugen und erfahrnen Arztes gebrauchen darf. Die thörichte Gewohnheit mancher Menschen, welche zu gewissen Zeiten zur Ader lassen, oder purgiren, es mag eine Ursache dazu vorhanden seyn, und ihnen etwas fehlen oder nicht, müsset ihr niemahls nachmachen.

Da ich immer voraussetze, daß ihr einen ordentlichen Arzt zu Rathe ziehen werdet, wenn euch in Zukunft eine Krankheit zustößen sollte: so kann ich es bey den Winken, welche ich euch bisher gegeben habe, bewenden lassen. Der Arzt wird alsdann die weitern Anstalten treffen, welche nach Beschaffenheit der Umstände erfordert werden. Und so glaube ich denn, euch das Wichtigste gesagt zu haben, was ihr in Ansehung eurer Gesundheit zu thun oder zu lassen habt. Möchte doch die bisher vorgetragene Gesundheitslehre von euch nicht nur recht gefasset worden seyn, sondern auch sorgfältig angewendet werden! Ihr würdet euch alsdann des Vortheiles erfreuen, welcher aus der vernünftigen Sorge für die Gesundheit entspringt: und ich hätte die belohnende Freude, zur Erhaltung eurer Gesundheit etwas beygetragen zu haben. Gott lasse mir diese Freude und euch das Glück zu Theile werden:

Daß eine reine und gesunde Seele
Mit dem gesunden Körper sich vermähle!

Bayerische StaatsBibliothek
Münchener DigitalisierungsZentrum Digitale Bibliothek

Schmerler, Johann Adam,

Gesundheitslehre für Kinder

Nürnberg 1795

Regensburg, Staatliche Bibliothek -- 999/Med.844
urn:nbn:de:bvb:12-bsb11106808-2
VD18 12562858-001